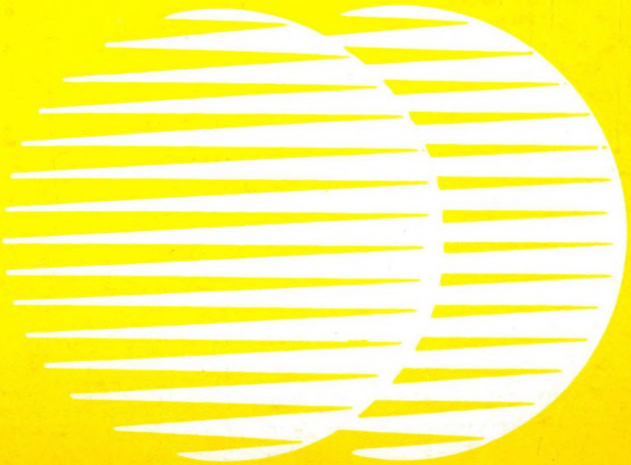
A testnevelés tanítása

X V. ÉVFOLYAM

1979 | 5

AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: dr. Andor György OPI-munkatárs, Bp.; *Derzsy Béla* tudományos munkatárs, Bp.; *dr. Farmosi István* tudományos osztályvezető Bp.; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Füle Ildikó* OPI-munkatárs, Bp.; *Gyenge József* OM osztályvezető, Bp.; *Gergely Ferenc* kollégium igazgató, Bp.; *Lukszics Ernő* testnevelő tanár, Polgárdi; *dr. Nagy György* egyetemi docens, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Petz Veronika* tudományos munkatárs Bp.; *dr. Riegler Endre* tudományos munkatárs, Bp.; *dr. Szabó Béla* főiskolai adjuntus, Eger; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Bp.

TARTALOM

Gyenge József: Az 1978/79-es tanév értékelése és az 1979/80-as tanév fő feladatai 129
Farmosi István—Derzsy Béla—Petz Veronika—dr. Riegler Endre: Középiskolai tanulók alkati és motorikus változása egy évtized alatt 133
Andor György: Testnevelés és pályairányítás ... 137
Gergely Ferenc: Kollégistáink úszótudásáról 141
Szentgyörgyi Zoltán: Vegyes gondolatok az atlétikus képzésről 144
Dr. Nagy György: A testnevelőtanár személyisége..... 146
Dr. Szabó Béla: Tanácsok a tanmenet készítéshez 150
Nagy Sándor: Tantervfeldolgozás 152
Ötletek, újdonságok 158
Szakterületünk tudományos életéből 159
Sport és nyelv 160

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4627 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Az 1978/79-es tanév értékelése és az 1979/80-as tanév fő feladatai

GYENGE JÓZSEF

I.

Jóleső érzéssel állapíthatjuk meg, hogy közoktatásunk ügye az 1978/79-es tanévben is a társadalmi érdeklődés homlokterében állt. A nevelésügy társadalmi jelentőségét igazolja, hogy a tanév folyamán két legmagasabb irányító fórum is foglalkozott az intézményes nevelés-oktatás helyzetével, a további feladatokkal.

Az MSZMP Politikai Bizottsága 1978 őszén értékelte az 1972-es oktatáspolitikai határozat időarányos megvalósulását, a korszerűsítési munkák tendenciáit, az országgyűlés pedig megvitatta és elfogadta az oktatási miniszternek a közoktatás helyzetéről, további feladatairól szóló beszámolóját.

E két testület állásfoglalása szerint közoktatásunk — fejlődésünk jelenlegi szakaszában, meglevő gondjaink ellenére is — kielégíti azokat az igényeket, amelyeket társadalomépítési törekvéseink megkívánnak. Ugyanakkor azonban erősítenünk kell az iskolák szocialista vonásait, még többet kell tennünk az önálló alkotó műhellyé válás, a nevelés hatékonyságának fokozása, a korszerűbb ismeretanyag s ezzel együtt a generális gondolkodó készség, vagyis a harmonikus személyiség fejlesztése érdekében. Lényegében ezek a tennivalók fakadnak az MSZMP XI. kongresszusán megfogalmazott célokból is. Az iskolának a hátrányok, különbözőségek folyamatos oldásával, az esélyegyenlőségek mind teljesebbé tételével kell a fejlett szocializmus építéséhez hozzájárulnia.

Az 1978/79-es tanév különlegesen fontos helyet foglal el nevelésügyünk felszabadulás utáni történetében.

A Nemzetközi Gyermekév eszméje és rendezvényei, a most megkezdett korszerűsítések egyaránt igazolják e megállapítást. 1978 szeptemberétől új középiskolatípus kezdte meg működését, s az általános iskolákban, valamint a szakmunkásképzést folytató szakközépiskolákban indult el az új nevelési-oktatási tervek bevezetése. Természetesen számos egyéb intézkedés is történt, amelyek ugyancsak a korszerűsítést, az eredményesség, a hatékonyság növelését kívánták elősegíteni.

A tanév folyamán végzett vizsgálatok során megállapítható, hogy az iskolák nevelő-oktató munkája tovább javult. Elsősorban a tervezés színvonalának növekedése, következésképpen a nevelés tudatosságának fokozódása örvendetes jelenség. Ebben kétségtelenül közrejátszott az új tantervek gyakorlati alkalmazására való nagyon intenzív felkészítés, s az a tény is, hogy az ún. Alapelvek érvényesítése valamennyi iskolatípus számára kötelező.

Az iskolai munkatervek sok új vonással gazdagodtak, amelyeket a korábbiakban alig vettek figyelembe a nevelés tervezésénél.

A megyék (főváros) gondos előkészítő munkájának eredményeként az intézmények vezetőinek többsége kellő figyelmet fordított a feltételek megteremtésére, a nevelőtestületek szemléletének formálására. Általában igyekeztek olyan légkört teremteni, amely alkalmassá tesz az új befogadására, gyakorlati megvalósítására. Az elmúlt tanév egyik fő jellemzője, hogy a nevelői közösségekben több szó esett a pedagógiai gyakorlat kérdéseiről, feltételeiről, lehetőségeiről, mint a korábbi években. A vélemények azonban szélsőséges nézeteket is tükröztek. Sokan peszszimisták voltak, az iskolai nevelés lehetőségeinek korlátait bizonygatták, s egyben az iskola felelősségét igyekeztek csökkenteni. Nem ismerték fel azt a tényt, hogy az iskola csak akkor tölti be szerepét, ha a tanulókat érő sokféle pozitív hatást integrálni, s ezzel egy időben a negatívumokat ellensúlyozni tudja. Ebből következik, hogy az iskoláknak, a pedagógusoknak koordináló szerepkört is vállalniuk kell. Csak így kaphat igaz értelmet az iskola nyitottsága, s így valósulhat meg a nevelési partnerek nyújtotta segítség továbbfejlesztése.

Tovább kell tudatosodnia a pedagógusokban annak a ténynek, hogy a nevelés komplex folyamat: nem szigetelődhet el egymástól világnézet és magatartás, munka és fegyelem, jog és kötelesség, közösség és egyén, tanulás és közéletiség, kultúra és szórakozás, szellem és fizikum. Mindez kölcsönösen hat egymásra, egyik sem valósítható meg a másik nélkül. Ebből viszont az következik, hogy a tanórák és a tanórán kívüli foglalkozások tartalmát, a tanulói cselekvések módjait az eddiginél is céltudatosabban kell a harmonikus személyiségfejlesztés szolgálatába állítani. Van még mit tenni az iskolák és szűkebb környezetük együttműködésének fejlesztésében. Jelentős pedagógiai haszon származhat a megfelelő kapcsolatok kialakításából és ennek hagyománnyá formálásából. Különösen a szülői házzal való együttműködést kell fokozni.

II.

1978 őszén foglalkozott a Minisztertanács az ifjúság testnevelésének és tömegsportjának fejlesztéséről hozott határozatok végrehajtásával, és feladattervet fogadott el a további feladatokról (15 017/1978) P. K. 10. (ÁIB-határozat). Az MSZMP Politikai Bizottsága 1979 márciusában értékelte a testnevelés és sportmozgalom helyzetét, határozatot hozott a fejlesztés feladatairól.

A Politikai Bizottság a testnevelés és sportmozgalom helyzetét áttekintve megállapította, hogy az elmúlt évek erőfeszítései nyomán egyes területeken jó irányú fejlődés indult meg. A helyzet azonban ellentmondásos és az eredmények általában nincsenek arányban a lehetőségekkel. A testnevelés és sportéletben megtalálhatók társadalmunk fejlődésének pozitív és negatív jelenségei.

A következő évek legfőbb feladata, — állapítja meg a Politikai Bizottság határozata —, hogy az elért eredmények megszilárdítása és továbbfejlesztése alapján határozottan, minden területen lépjünk fel a gyorsabb fejlődést akadályozó tényezőkkel szemben. A testnevelést és sportot úgy kell fejleszteni, hogy az lépést tartson a társadalom általános fejlődésével, sajátos eszközeivel jobban járuljon hozzá a sokoldalúan fejlett szocialista ember formálásához. Ennek érdekében megkülönböztetett figyelmet kell fordítani az ifjúság, különösen pedig a tanulóifjúság rendszeres testnevelésére és sporttevékenységbe történő bevonására oly módon, hogy fejlődjön szocialista erkölcsisége, sokoldalúsága, állóképessége.

Ezt követően június 20-án ült össze az országos kommunista sportaktíva Budapesten, amely a testnevelés és sportmozgalom helyzetének és feladatainak egységes értelmezését volt hivatva biztosítani. Az aktívaülésen felszólaló dr. Gosztonyi János oktatási államtitkár — többek között — a következőket mondta:

„Az utóbbi években tapasztalható fejlődés ellenére a helyzettel nem lehetünk elégedettek. Az iskolai testnevelés és diáksport állapota ma még nem felel meg a követelményeknek.

Milyen területeken kell előbbre lépnünk? Mindenekelőtt hatékonyabban kell felhasználnunk a testnevelési órákat. Az új testnevelési tantervek, amelyeket az elmúlt oktatási évben kezdtünk el bevezetni, a hatékonyság növelésére jó alapot adnak. Ezek az új dokumentumok a nemzetközi tapasztalatok felhasználásával jelentős tantárgy-pedagógiai kutatások eredményeinek felhasználásával készültek. Érvényesül bennük is a nevelésközpontúság, — hangsúlyt kap a játék-, a sportműveltség kialakítása. Korszerű az új testnevelési tanterv követelményrendszere is, melynek igen fontos eleme a fizikai felkészültségi szint emelése, a tanulók önmagukhoz mért fejlődésének értékével. Új tanítási anyagként helyet kapott a tanórákon a szabadidősportokkal való ismerkedés, a felnőttkorban végzett rendszeres testgyakorlás formáinak megtanítása. Beépült a tantervbe az úszás oktatás, melynek megszervezését az általános iskola 2. osztályától szorgalmazzuk. Jelentős eredménynek tartjuk, hogy a tantervekben megvalósul a tanórán és az iskolán kívüli foglalkozások tartalmi egymásraépülése, az iskolai követelmények és az Edzett ifjúságért tömegsport mozgalom követelményeinek összhangja.

A keretek tehát adottak. Nagyon sok múlik most azon, hogy kik és hogyan tanítják a testnevelést.

Tovább kívánjuk fejleszteni az iskolákban a testnevelési tagozatos osztályok munkáját is. A számszerű fejlődés itt örvendetes. 1974/75-ben pl. 98 általános iskolában volt testne-

velési tagozat, s ezekbe 14 540 tanuló járt. Ma már 152 iskolában van testnevelési osztály, közel 26 000 tanulóval. A testnevelési osztályok helyzete ideális. Itt valóban megvalósul a mindennapos testnevelés. Sajnos sok esetben a fejlesztésnek tárgyi és személyi feltételek szabnak határt.

Az iskoláknak rendkívül nagy szerepe van a széles körű és rendszeres tömegsport kialakításában. Jelenleg az általános iskolákban hét sportágban, a középfokú iskolákban nyolc sportágban, a felsőfokú oktatási intézményekben 13 sportágban szervez az Oktatási Minisztérium versenyeket, és a sporttáborokkal együtt a tanévenkénti sportrendezvényeink száma eléri a százat. A minisztérium hatáskörébe kerül a jövő tanévtől kezdve az alsófokú oktatási intézmények versenysportja, az úttörő olimpia is. Teljesen egyetértünk Korom elvtárs beszámolójának azzal a megállapításával, hogy az iskolákban jobban kell hasznosítani a tömegsport órákat, el kell érni, hogy ezek örömteli foglalkozások legyenek, amelyeket várnak és igényelnek a tanulók. Tanintézeteinkben növelni akarjuk a házibajnokságok és versenyek számát is, valamint az iskolák és a felsőoktatási intézmények egymás közti versenyzését is. Jobban össze kell hangolnunk majd a különböző iskolai és sportági szövetségi versenyeket is. Mindezek az erőfeszítések együttesen azt kell eredményezzék, hogy a tanulóifjúság körében is még jobban kibontakozzon az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom.

A tanulóifjúság testedzési-sportolási igényeinek kielégítése, szokásrendszerébe való illesztése szempontjából igen sok múlik most azon, mennyire sikerül a pedagógustársadalom, az iskolával kapcsolatban álló szülők, az iskolákat fenntartó tanácsok, az iskolákat közvetlenül irányító szakigazgatási szervek szemléletét tovább javítani. A testnevelés sem lehet ugyanis kampányfeladat. Olyan embereket nevelünk, akiknél a szellemi és testi értékek összhangban vannak, s akik éppen e harmónia eredményeként képesek és készek szocialista hazánk építésére, gazdagítására, ha pedig a szükség úgy hozza, megvédésére is. Ez nem könnyű dolog. Ilyen embereket formálni csak mély meggyőződés alapján, állandó erőfeszítéssel és összehangolt munka eredményeképpen lehet.

Az iskolai oktatás rendszerében másfélmillió fiatal neveléséért vagyunk felelősek. Meg akarunk felelni a testneveléssel és a sporttal kapcsolatos feladatainknak is. Ehhez azonban az is szükséges, hogy ne támasszunk az iskolával szemben irreális követelményeket, olyant, amelyet teljesíteni nem tudunk.

Feladatainkat teljesíteni csak akkor tudjuk, ha segítséget kapunk a sportegyesületektől, a szakemberektől, ha a pedagógusok munkáját jobban segítik a felnőttek.

Sok egyéb ok mellett ezt indokolja a pálya elnőiesedése is. Az alsó tagozaton tanítók szinte kizárólagosan, a felső tagozaton tanítók 80 százaléka nő, akik amellett, hogy pedagógusok, az esetek többségében feleségek és édesanyák is, s tőlük sok mindent meg lehet követelni, azt azonban kevésbé, hogy futballozni is ők tanítsák meg a gyerekeket.

Az Oktatási Minisztérium arra törekszik, hogy az életre való felkészítés követelményei között nagyobb hangsúlyt kapjon az egészséges életmódra nevelés, a tanulóifjúság megfelelő fizikai felkészítése.

Arra akarjuk felkészíteni az iskolában a fiatalokat, hogy tanulmányaik befejezése után is sportoljanak, szabadidő-programjukba építsék be a rendszeres testedzést, testmozgást.

Ehhez kérjük e helyről is mindazoknak a segítségét és együttműködését, akikkel feladatunk és kötelességünk is közös, a magyar testnevelés és sportmozgalom fejlesztésében."

A legmagasabb irányító fórumok megállapításai joggal fokozzák a pedagógusokban az eredményes munkából fakadó jó közérzetet. A határozatok egyértelműen irányt mutatnak a nevelő-oktató munka továbbfejlesztéséhez, az 1972-es oktatáspolitikai határozat végrehajtásához.

Az iskolai testnevelés és diáksport szerepe, funkciója ismételten hangsúlyt kapott, s ez a testnevelést tanító pedagógusok számára mutat távlatokat.

Az iskolai testnevelés és sport ügye túlnőtt az iskola keretein, egyre inkább társadalmi üggyé válik. A felnövekvő nemzedék harmonikus fejlődésében fontos szerepet tölt be a fizikai felkészítés, az iskolákban folyó testnevelés és sport. Ennek tudata arra kell ösztönözze a felnőtteket, hogy társadalmi jelentőségének megfelelően fordítsanak az eddigieknél is nagyobb gondot az ifjúság egész-

séges életmódra való szoktatására, erőnlétének, testkultúrájának fejlesztésére, a szellemi és fizikai terhelés helyes arányainak biztosítására.

III.

Az 1979/80-as tanév munkája szervesen kapcsolódik az előző évek feladataihoz, azok teljesítéséhez. Az iskolai testnevelés és diáksport elmúlt tanévi eredményei lehetőséget adnak a soron következő tanítási év feladatainak hatékonyabb teljesítésére.

A tanévnyitó miniszteri utasításnak megfelelően folytatódik az új nevelési-oktatási tervek bevezetése és alkalmazása. Valamennyi intézménytípus munkáját hassák át az Alapelvekben rögzített oktatáspolitikai és pedagógiai állásfoglalások. A pedagógusok folytassák az új nevelési-oktatási tervek megismerését. Az új tanévben is hangsúlyozott szerepet kap a világnézeti, erkölcsi, politikai nevelés.

A sokoldalú nevelés érdekében megfelelő szerepet kell kapnia a szocialista hazafiságra, a proletár nemzetköziségre, a munkára, a társadalmi tulajdon védelmére és a takarékosságra való nevelésnek.

Nagy figyelmet kell fordítani az egészséget károsító szokások kialakulásának megelőzésére.

Folytatni kell a Gyermekek Nemzetközi Éve feladatainak teljesítését.

Továbbra is kiemelten kell kezelni a tanulóifjúság harmonikus fejlődését. Ennek érdekében tervszerűen kell biztosítani a szellemi-fizikai terhelés arányait, bővíteni a tanórán kívüli tömeges testgyakorlás lehetőségeit. Szélesíteni kell a természetjárásban, diákturizmusban résztvevők körét, növelni az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom követelményeit teljesítő tanulók számát.

A testnevelést tanító pedagógusok mindenekelőtt a testnevelési órák hatékonyságának növelését tekintsék fő feladatnak.

A tanulóifjúság testnevelésének, fizikai képzésének egészséges életmódra nevelésének döntő láncszeme a *testnevelési óra.*

A korszerű és hatékony munka megköveteli, hogy erősödjön az új tantervi koncepcióból fakadó óravezetési gyakorlat. Növelni kell a tanulók játék- és sportműveltségét, bővíteni mozgástapasztalatukat. Javítani kell a tanórák szervezettségét, az idő optimális kihasználtságát.

Tovább kell segíteni az általános iskolák alsó tagozatán a tanórai és tanórán kívül folyó munkát. Változatlanul szükség van a szakos testnevelők és a szakfelügyelők támogató segítségére. Hospitálással, bemutató órával, játékok, gyakorlatok ismertetésével, a teljesítménymérés módszereinek átadásával stb., de csupán egy-egy jó tanáccsal is jelentősen növelhető a nevelés-oktatás hatékonysága.

A *teljesítményfüzetek* használatában az általános iskolákban két, a középfokú iskolákban egy tanév tapasztalataival rendelkezünk.

A füzetek használata a tanulók gyakorlati tapasztalatainak bővítését segítik, vezetésük és ellenőrzésük általánossá tételével jelentősen segítjük a tantervben megfogalmazott célok elérését, a feladatok eredményesebb végrehajtását.

Az Edzett ifjúságért mozgalom harmadik évében — a tapasztalatok felhasználásával — tovább kell fejleszteni a mozgalom iskolai feltételrendszerét, javítani az iskolán belüli és kívüli együttműködést, fokozni a tervszerűséget a feladatok végrehajtásában.

A rendezvények terve igazodjon az iskolai munkarendhez, a tanulók szabad idejéhez.

A lehetőségeknek megfelelően bővíteni kell a tömegsport órák időkeretét, gazdagítani tartalmukat. Legyenek ezek a foglalkozások vonzóak a tanulók számára és a tanórával, valamint a versenyekkel egységet alkotva képezzék a tanulóifjúság testnevelésének, fizikai képzésének, egészséges életmódra nevelésének rendszerét.

Az általános iskolások tanórai és tanórán kívüli verseny- és tömegsportjának irányításáért, az együttműködő szervek munkájának összehangolásáért az 1979/80-as tanévtől a művelődésügyi szakigazgatási szervek, valamint az iskolák igazgatói felelősek. A korszerűsített úttörő olimpia célul tűzte, ki, hogy a tanítási év teljes időtartamában a gyermekek mind szélesebb rétegét vonja be a rendszeres és szervezett versenyeztetésbe, hogy ennek keretében lehetőséget adjon az Edzett ifjúságért mozgalom követelményeinek iskolai kereten belüli teljesítéséhez. Azt kívánjuk elérni, hogy minél több gyermek rendszeresen érezze a vetélkedés, a sporto-

lás örömeit, ismerje meg a siker érzését, növelje a rendszeresen sportoló fiatalok táborát.

Testnevelési és sportmozgalmunk előrehaladásának kulcskérdése az iskolai testnevelés fejlődése, valamint a diáksport és az ifjúság tömegsportjának szélesebb kibontakoztatásában van. Az iskolai testnevelés és sport területén tapasztalt előrelépés az oktatásügyben dolgozók, az iskolaigazgatók és elsősorban a testnevelést tanító pedagógusok — beleértve a képesítés nélkül tanító lelkes kollégáinkat is — áldozatvállaló, — gyermekeket és szakmát szerető — munkájának köszönhető.

Kérjük, hogy lelkesedésük, az „ügy" iránti elkötelezettségük ebben az évben is tovább tartson. Egyre növekvő társadalmi felelősségünket vállalnunk kell és munkálkodni az erősebb, edzettebb, a testnevelés és sport területén műveltebb fiatalságért.

A gyenge egészségű tanulók testnevelése

A testnevelés célja a legyengült egészségű tanulóknál, hogy a társadalom szempontjából hasznos életet élhessenek. Az eddigi törekvések — írja *Labudová*, J. — a szlovák középiskolákban nem hozták meg a várt eredményt, ezért új tantervre tettek javaslatot. Az új tanterv célkitűzései:

— a tanulókat olyan testnevelésben részesíteni, amely képességeinek és egészségi állapotának megfelelő, a legyengült szerveiknek funkcionális működését fokozza és kondíciójuk javításával szellemi teherbíró erejüket növeli;
— az átmenetileg legyengült tanulók mozgási, funkcionális hibáinak javítása és megszüntetése;
— az állandóan gyenge egészségű tanulóknál a hibák súlyosbodásának megakadályozása.

E célokon kívül természetesen tekintettel kell lenni a testnevelés általános fiziológiai, erkölcsi és társadalmi célkitűzéseire is.

*

A tananyag az új tantervjavaslatban két csoportra különül; a támasztó- és mozgásszervek és a belső szervek gyengesége szerint. A tanterven belül a tananyag speciális tananyagrészre és az általános testi és mozgásfejlesztési részre különül el. Fő hangsúllyal a speciális gyakorlatokra irányul, mert ezektől várják a tanuló szervezetének funkcionális javulását, mozgásképességének tökéletesedését, egészségi állapota által megengedett harmonikus fejlődését.

(Tělesná Vychova Mládeže, 1976. V. 9. 402—406.)

Középiskolai tanulók alkati és motorikus változása egy évtized alatt

FARMOSI ISTVÁN—DERZSY BÉLA—PETZ VERONIKA—DR. RIGLER ENDRE

1969 februárjában alkati és motorikus vizsgálatot végeztünk a Kaposvári Mezőgazdasági Szakközépiskola diákjain. Az iskola vezetésének hathatós támogatásával — amelyért ezúton is köszönetet mondunk — tíz év elteltével méréseinket megismételtük.

Vizsgálatunk feladata annak megállapítása, hogy milyen változások játszódtak le egy évtized alatt ugyanazon iskola tanulóinál a testi fejlettségben és a motorium színvonalában. Hipotézisünk, hogy a tapasztalt különbségek egyrészt a társadalmi, szociális változásokból erednek, illetve a motorium tekintetében a testnevelési óra mennyiségi változásából adódnak.

A középiskola most is, mint tíz évvel korábban, döntően Somogy megyéből és a szomszédos megyék közeli területeiről iskolázza be tanulóit; akik nagyobbrészt kollégiumban élnek. A szakirányú iskolatípusból következően rendszeres, nem megerőltető fizikai munkát végeznek és optimális sportolási lehetőségekkel rendelkeznek.

Irodalom

A gyermekek testi fejlődésének hazai irodalma igen bőséges, melynek egy része korábbi munkáinkban megtalálható (Farmosi 1975). Kaposvárra és környékére vonatkozóan Véli munkái szolgálnak támpontul. Megismételt vizsgálatot Eiben (1959, 1977) végzett körmendi diákokon. Bakonyi (1973) egész országra kiterjedő vizsgálatai nyújtanak még adatokat ezen a területen.

A motorium tekintetében a magyar ifjúságra vonatkozó utánvizsgálatról nincsen tudomásunk.

Anyag és módszer

A megismételt vizsgálatok kapcsán arra törekedtünk, hogy a lehető legpontosabban reprodukáljuk az első vizsgálatot. Ezt teljességgel betartani azonban nem állt módunkban. Azonos helyen végeztük a vizsgálatot, de nagyobb mérőszemélyzettel, s így rövidebb ideig tartott. Az alkati vizsgálatok során Martin technikáját alkalmaztuk, de nem használhattuk ugyanazt az antropométert. Az erő mérésekor a korábbi rugós dinamométer helyett elektromos erőmérővel dolgoztunk. Megtartottuk azonban a mérési pozíciót. A combfeszítő erőt hasonfekvésben 90°-os térdhajlásszögben; a lábszárhajlítók erejét pedig hanyattfekvésben ugyancsak 90°-os bokaízület mellett mértük. A függőleges felugrás nagyságát mindkét esetben Abalakov módszerével határoztuk meg. A szorítóerőt az első alkalommal Collnis dinamométerrel, míg utóbb állítható markolókeretű elektromos erőmérővel mértük.

A megvizsgált tanulók életkoronkénti létszáma valamelyest nőtt (1. táblázat). Ennek mértéke azonban nem befolyásolja a vizsgálat eredményét.

A vizsgált tanulók száma

Életkor (év)	1969	1979
15	34	39
16	39	50
17	32	50
18	32	35
Együtt	137	174

1. táblázat

Vizsgálati eredmények

A 2. és 3. táblázatban foglaltuk össze a vizsgált testalkati jellegek és motorikus próbák statisztikai adatait, valamint a két mérést próbával történő összehasonlításának eredményeit.

A 15—17 éveseket 1,3—2,3 cm-rel magasabb termet jellemzi 1979-ben, mint tíz évvel korábban. A különbségek azonban nem szignifikánsak. A 18 éveseknél viszont azonos testmagasságot találtunk mindkét időpontban.

Az alsó végtaghossz középértéke a 15—17 éves korban ugyancsak kevesebb, míg a 18 éveseknél valamivel nagyobb. A differenciák nem szignifikánsak; mégis arra hívják fel a figyelmet, hogy a nagyobb testmagasság, a hosszabb törzs eredménye. Hasonló eredményre jutott Eiben (1977) körmendi ifjak vizsgálata kapcsán is.

A vállszélesség középértéke a 15 éveseket leszámítva nagyobb 1979-ben, mint egy évtizeddel korábban. A különbségek azonban itt sem szignifikánsak.

Ugyancsak nem szignifikánsak a tomporszélesség középértékeinek differenciái sem, amelyre az a jellemző, hogy valamennyi életkorban a 79-es adatok kisebbek.

A mellkaskerületben szintén csökkenés tapasztalható. Ez a legkifejezettebb a 15 éveseknél (1,77 cm); míg a 16—18 éves korban 0,77—0,93 cm között váltakozik. Noha a különbségek nem szignifikánsak, az 1—2 cm-es csökkenés elsősorban funkcionális szempontból figyelmeztető.

A tomporkerület középértékei szintén csökkentek valamennyi életkorban. A különbség a 16 és 17 évesek esetében szignifikáns. Jelentős azonban a 15 és a 18 éveseknél talált differencia is. Ezzel ellentétben a combkerület minden vizsgált életkorban nagyobb. Az eltérés csekély és nem szignifikáns.

A testsúly a 15 éveseket kivéve valamelyest emelkedett. Ebből következően a Kaup index is nagyobb. A 17 éveseknél az index azonban megegyező. A testalkat tekintetében tehát kirajzolódik az a tendencia — melyre több szerző is felhívta a figyelmet — hogy a ma ifjúsága a korábbi évekhez képest lineárisabb felépítésű. Jól mutatja ezt az 1. és a 2. ábra, amelyen a középértékeket az általános emberi modellel (Eiben—Ross—

Christensen—Faulkner) hasonlítottuk össze. Különösen a tomporszélességnél és a tomporkerületnél tűnik szembe, hogy az 1979-ben vizsgált tanulókat proporcionálisan kisebb érték jellemzi. A vállszélesség proporciói viszont a modellhez közelítenek és a különbségek sem jelentősek. Ez minden bizonnyal a vidéki életmód, a rendszeres fizikai munka és a sportolás hatását jelzi.

A motorikus változások elsősorban a fiatalabb évjáratoknál egyöntetűek. A 18 évesek szorítóerejét leszámítva valamennyi életkorban és paraméterben javulás tapasztalható. Szignifikánsan nőtt a 15 évesek szorító és combfeszítő ereje; a 16 évesek markoló, combfeszítő és alszárhajlító ereje, valamint a 17 és 18 évesek combfeszítő ereje. Különösen jelentős a comb erejének növekedése, amellyel kapcsolatban felvetődik a különböző mérőeszközök használata. Úgy véljük azonban, hogy a műszerek különbségének — amennyiben azok befolyásolják az ered-

A 15—16 évesek összehasonlító statisztikai adatai

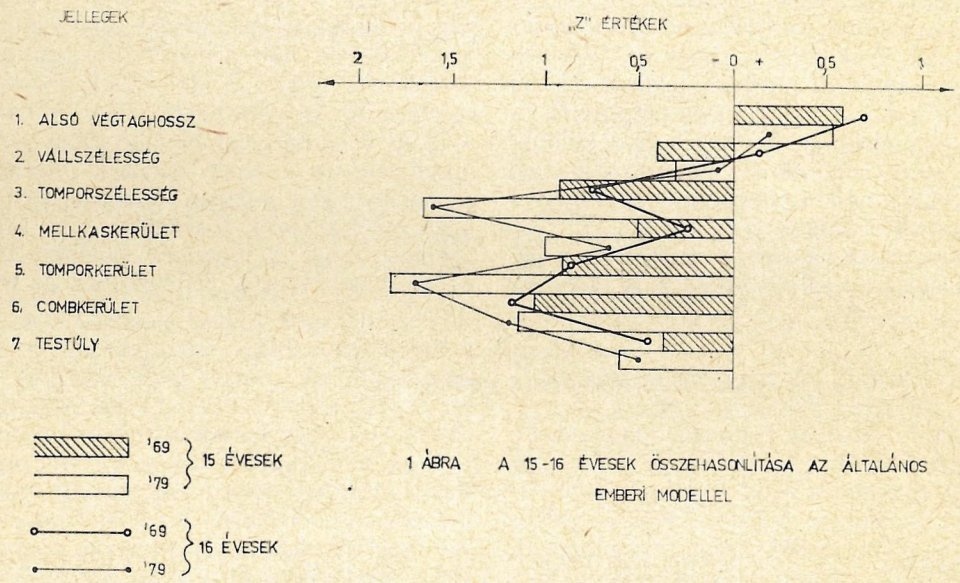
Jellegek	15 évesek		Diff.	16 évesek		Diff.
	1969	1979		1969	1979	
	$\bar{x} \pm s\bar{x}$	$\bar{x} \pm s\bar{x}$		$\bar{x} \pm s\bar{x}$	$\bar{x} \pm s\bar{x}$	
Testmagasság	168,00 ± 1,04	169,32 ± 0,74	> 5%	171,03 ± 1,06	173,31 ± 1,17	> 5%
Alsó végtaghossz	92,24 ± 0,69	92,76 ± 0,71	> 5%	94,42 ± 0,76	93,95 ± 0,73	> 5%
Vállszélesség	36,80 ± 0,40	37,32 ± 0,38	> 5%	38,50 ± 0,30	38,59 ± 0,35	> 5%
Tomporszélesség	31,07 ± 0,30	30,37 ± 0,29	> 5%	31,84 ± 0,46	31,16 ± 0,29	> 5%
Mellkaskerület	84,20 ± 1,40	82,43 ± 1,23	> 5%	87,10 ± 1,00	86,17 ± 1,13	> 5%
Tomporkerület	88,52 ± 2,13	84,10 ± 0,98	> 5%	90,37 ± 0,96	86,80 ± 0,88	< 1%
Combkerület	50,54 ± 0,93	50,61 ± 1,05	> 5%	51,01 ± 0,77	51,60 ± 0,71	> 5%
Testsúly	59,19 ± 1,87	58,57 ± 1,30	> 5%	61,72 ± 1,50	63,50 ± 1,51	> 5%
Kaup-index	2,08 ± 0,05	2,06 ± 0,04	> 5%	2,02 ± 0,04	2,11 ± 2,02	> 5%
Szorítóerő jobb	33,20 ± 1,40	40,79 ± 1,05	< 0,1%	38,10 ± 1,30	45,50 ± 1,08	< 0,1%
Combfeszítő erő	32,20 ± 1,50	46,36 ± 1,25	< 0,1%	34,44 ± 2,56	51,36 ± 1,56	< 0,1%
Lábszárhajlító erő	35,18 ± 1,70	36,08 ± 1,36	> 5%	41,10 ± 1,91	49,60 ± 1,64	< 0,1%
Függőleges felugrás	48,00 ± 1,80	49,06 ± 1,06	> 5%	50,39 ± 1,91	51,14 ± 0,98	> 5%

2. táblázat.

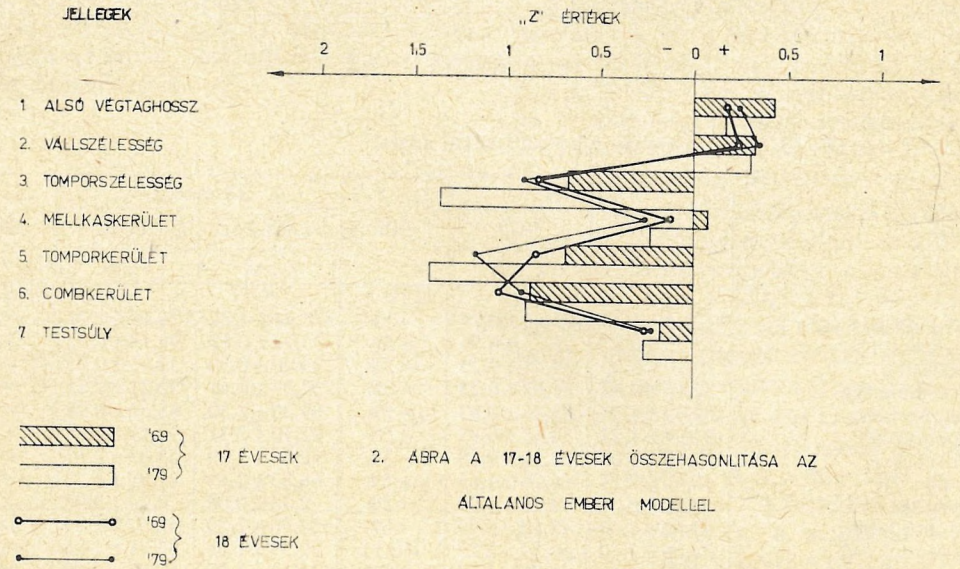
A 17—18 évesek összehasonlító statisztikai adatai

Jellegek	17 évesek		Diff.	18 évesek		Diff.
	1969	1979		1969	1979	
	$\bar{x} \pm s\bar{x}$	$\bar{x} \pm s\bar{x}$		$\bar{x} \pm s\bar{x}$	$\bar{x} \pm s\bar{x}$	
Testmagasság	172,24 ± 1,24	173,63 ± 0,77	> 5%	174,21 ± 1,22	174,15 ± 1,01	> 5%
Alsó végtaghossz	93,93 ± 0,97	93,63 ± 0,56	> 5%	93,97 ± 0,81	94,14 ± 0,67	> 5%
Vállszélesség	39,10 ± 0,40	39,41 ± 0,25	> 5%	39,40 ± 0,30	39,61 ± 0,21	> 5%
Tomporszélesség	32,16 ± 0,42	31,52 ± 0,25	> 5%	32,33 ± 0,41	32,22 ± 0,21	> 5%
Mellkaskerület	89,30 ± 1,30	88,46 ± 0,93	> 5%	89,30 ± 2,30	88,53 ± 0,98	> 5%
Tomporkerület	91,94 ± 1,31	88,63 ± 0,83	< 5%	92,10 ± 2,31	90,19 ± 0,88	> 5%
Combkerület	52,59 ± 1,06	52,99 ± 0,68	> 5%	52,50 ± 1,09	53,03 ± 0,67	> 5%
Testsúly	65,42 ± 2,27	66,26 ± 1,65	> 5%	66,83 ± 2,15	67,99 ± 1,72	> 5%
Kaup-index	2,19 ± 0,06	2,19 ± 0,04	> 5%	2,18 ± 0,08	2,24 ± 0,05	> 5%
Szorítóerő jobb	43,80 ± 1,40	47,00 ± 0,99	> 5%	50,70 ± 2,20	48,57 ± 1,29	> 5%
Combfeszítő erő	34,80 ± 1,60	59,59 ± 2,27	< 0,1%	39,39 ± 1,54	58,71 ± 1,83	< 0,1%
Lábszárhajlító erő	45,30 ± 2,10	45,96 ± 1,65	> 5%	44,13 ± 1,55	50,83 ± 1,60	< 1%
Függőleges felugrás	50,40 ± 2,30	52,22 ± 0,99	> 5%	51,70 ± 1,33	54,69 ± 1,05	> 5%

3. táblázat.



1 ÁBRA A 15-16 ÉVESEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA AZ ÁLTALÁNOS EMBERI MODELLEL



2. ÁBRA A 17-18 ÉVESEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA AZ ÁLTALÁNOS EMBERI MODELLEL

ményeket — meg kellene mutatkozni a többi erő paraméterében is. Kiemelésre érdemes a függőleges felugrásban mutatkozó pozitív, de nem szignifikáns differencia. Úgy tűnik, hogy a statikus erővel nem nő párhuzamosan és igazolható mértékben a láb gyorsereje, s így annak fejlesztésére hívja föl a figyelmet.

IRODALOM

Bakonyi F.: 7—18 éves iskolai tanulók testi fejlődése. A testnevelés tanítása. 1973. 5. sz., 132. old.

Eiben O.: A körmendi gimnazisták testi fejlődése és sportteljesítményei 1957—58-ban. Antropológiai Közlöny, 1959. 1—2. sz., 63. old.

Eiben O.: A gyermekek testméreteinek és testarányainak változásai körmendi növekedésvizsgálatok alapján. Antrop. Közlöny, 1977. 1—2. sz., 43. old.

Eiben, O.—Ross, W. D.—Christensen, W.—Faulkner, R. A.: Proportionality charakteristics of female athletes. Antrop. Közlöny, 1976. 1—2. sz. 55. old.

Farmosi I.: 15—18 éves középiskolás fiúk alkati és funkcionális vizsgálata. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle, 1971. 1. sz., 55. old.

Farmosi I.: Adatok a 15—18 éves kaposvári fiúk testfejlődéséhez. Antrop. Közlöny, 1975. 2. sz., 105. old.

Farmosi, I.: Physique and Athletic Jumps. Humanbiológia Budapestinensis 2. 1975., 139. old.

Véli Gy.: Újabb tanulmány a tanulóifjúság testi fejlődéséről. Biológiai Közlöny, 1956. 2. sz., 97. old.

Alapvető módszerek a testnevelésben

A testnevelés módszertanának reformja — *Botwinski* R. szerint — jelenleg két irányba halad: az oktatás és nevelés elméletének tanulmányozása, valamint a gyakorlati foglalkozások korszerűsítése. A két terület szoros kapcsolatban van. A módszertant főleg az elméleti szakemberek dolgozzák ki, figyelembe véve a pedagógiai gyakorlatot, és a rokon tudományokat. A módszertan gyakorlati tökéletesítését a tanárok végzik. Ők biztosítják az oktatási-nevelési munkában a jó eredményeket.

Az oktatási-nevelési munka alapvető módszereinek pontos kidolgozását a testnevelés céljainak megfogalmazása biztosítja. A testnevelési módszerek egyes típusai a mozgás hasznossági formáin alapulnak (például az ausztriai iskolánál), vagy a mozgás-standardok elsajátításán (tréning módszerek). A tanulmány szerzője hangsúlyozza az oktatási-nevelési ráhatás *sok-feladatúságát*. Sok-feladatúsággal akkor van dolgunk, amikor a tanulók a nevelő által megfogalmazott feladatok alapján önálló munkát végeznek.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 10. 5—7.)

Testnevelés és pályairányítás

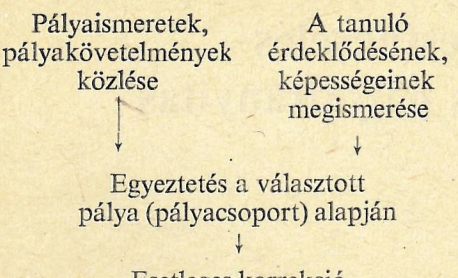
ANDOR GYÖRGY

A pályaválasztási munka iskolai szintű irányítása az iskolavezetés és a pályaválasztási felelős feladata, az osztályban folyó orientációs tevékenység szervezése viszont az osztályfőnöké. Ők azonban egyedül — a szaktanárok segítsége nélkül — nem tudják kellőképpen megoldani a pályairányítás munkáját. Egyrészt azért nem, mert az osztályfőnöki óra és az osztályfőnök által vagy iskolai szinten szervezett tanórán kívüli tevékenység erre nem biztosít lehetőséget, másrészt azért nem, mert a pedagógusoktól nem várhatunk el olyan részletes, mély pályaismeretet, annyi foglalkozásban való jártasságot, amely egy osztály vagy egy iskola megfelelő pályairányításához elegendő. A pályaismertetést, a tanulók megismerését alapvetően a szaktanárnak kell végeznie.

A szaktanárok azonban nincsenek azonos helyzetben. A fizikus, a kémikus már a tananyag elvégzése során is óhatatlanul foglalkozik pályaismertetéssel, ugyanúgy a biológus is. A testnevelők (vagy például a nyelvszakosok) helyzete már nem ilyen egyértelmű, egyszerű, mégis számos módon, számos területen segíthetik — kell is, hogy segítsék — a pályairányítást.

Mit tehet tehát a testnevelő tanár? Mennyiben segítheti a pályairányítást?

A pályairányítás, a pályára nevelés folyamatát a következő sémával ábrázolhatjuk (az egyszerűség kedvéért kihagyva például az iskolaorvos, a szülő nagyon is jelentős szerepét, s nem foglalkozva a tanítási órán kívüli neveléssel, az egészségileg károsodott fiatalokkal.



A pályaismeretek, a pályakövetelmények egy része bemutatásánál a testnevelő tanár nem sokat tehet. Általában nincs módja még utalni sem a munka anyagára, eszközeire, az automatizáltság fokára, de utalhat a fizikai igénybevételre, a mozgásigényre stb. — ezekről a lehetőségekről a pályára nevelésnél még részletesen lesz szó. A pályakövetelmények, a képességek összefüggnek egymással, mondhatnánk: egy összefüggés más-más oldalát jelentik. Van azonban néhány foglalkozás, melyeknél a pályaismertetés elsősorban a testnevelőre hárul: a testnevelő tanári, a gyógytornász, a sportedzői hivatás. E pályákkal különösen a testnevelési osztályban tanuló fiatalok körében kell foglalkozni. (Bár nem tartozik szorosan a témához, de érdemes megjegyezni: a testnevelő tanárnak az előbbieken túl is nagy gondot kell fordítania élsportoló tanulói pályaválasztására. Tudatosítani kell bennük, hogy az élsport nem foglalkozás, nem nyugdíjat is adó állás, s hogy a kiöregedés, a sikertelenségek után nekik esetleg a többieknél idősebb korban kell pályájukat kezdeni.)

A tanuló érdeklődésének, képességeinek megismerésében ismét csak néhány, főleg a fizikaiak felmérése területén lehet jelentősebb szerepe a testnevelőnek. Hogy melyeken, arról — mint erre már utaltam — a későbbiekben lesz szó.

A választott pálya által támasztott követelmények és a tanuló képességeinek egybevetése alapvetően az osztályfőnök feladata. Ám ehhez meg kell hallgatnia a szaktanárok — és így a testnevelő — véleményét is, vagy fordítva: a szaktanároknak támogatniuk kell az osztályfőnököt a pályairányítás e nagyon jelentős szakaszában.

Ha a választott pálya követelményei nem egyeznek a tanuló képességeivel, esetleg érdeklődésével sem, mert csak anyagi vagy egyéb előnyök miatt gondolt a pályára, az osztályfőnök irányításával az elképzelés korrekciójára kell törekedni. Ebben ismét nagy szerepet kell kapnia a szaktanárnak. Ha ő is kifejti tanítványának vagy szüleinek, hogy a gyermek nem, vagy nem a kellő mértékben rendelkezik a foglalkozás gyakorlásához szükséges képességekkel, minden bizonnyal sikeresebb lesz a kívánatos korrekció.

Ezek után kerül sor a továbbtanulást, a pálya későbbi gyakorlását, a dolgozó emberré válást, a munkahelyi beilleszkedést elősegítő pályára nevelésre. Ehhez azonban a szaktanárnak pontosan ismernie kell tanítványa pályaválasztási szándékát. Több iskolában jól bevált gyakorlat, hogy az osztályfőnök minden év elején felméri a tanulók pályaelképzelését és ceruzával bejegyzi az osztálykönyvbe, a személyi adatok mellé. Így minden tanár minden órán azonnal tájékozódhat az elképzelésekről.

Melyek azok a képességek és készségek, melyek fejlesztésekor — a tanulók pályaválasztási terve ismeretében — utalhatunk arra, hogy mely foglalkozásoknál van ezekre nagy szükség, melyeknél elengedhetetlen; melyek meglétét, fokát kell megfigyelnünk tanítványainknál; amelyeket a pályára nevelés érdekében minél jobban fejleszteni kell? Mielőtt erre rátérnénk, egy megjegyzést kell tenni.

A személyiség komplex egész, a személyiségjegyek csak mint absztrakciók választhatók el egymástól. Ebből következik, hogy egy-egy személyiségjegy, képesség, készség fejlesztése kihat a személyiség egészére. A képességek, készségek fejlesztését — de megismerését is — a továbbiakban így kell értelmezni: egy kiemelt részt fejlesztünk, s mivel az egész nemcsak a részek összessége, hanem minőségileg sokkal több: minden egyes rész változása hat a többi — absztrakt, elvont — részre és az egész személyiségre is.

Kezdjük azokkal a képességekkel, készségekkel, melyek megléte, fejlesztése minden pályán követelmény.

A fegyelem, a fegyelemre szoktatás nemcsak a rendgyakorlatok s a sportjátékok szabályainak betartatásakor gyakorolható, ha-

nem a testnevelési óra minden percében. Ugyanez vonatkozik az önuralomra is. A kitartás, az állóképesség, az akaraterő megfigyelése és fejlesztése, a mind jobb, mind nagyobb teljesítmény elérését célozza a testnevelésben és a munkában egyaránt.

Különösen a csapatjátékok, a küzdősportok alkalmasak az udvarias magatartásformák, a „fair play" fejlesztésére. Minden tananyagrész magába foglalja a társak megbecsülésére való nevelés lehetőségét. Ez viszont főleg azoknál a munkáknál fontos, ahol összehangolt, egymásra támaszkodó brigádvagy csoporttevékenység folyik. Ilyen lehet bármely ipari brigád, ilyen egy bolti eladói közösség, de megemlíthetjük a szállító és a vasúti munkásokat éppúgy, mint az egészségügyet vagy akár egy tantestületet.

A továbbiakban azokat a képességeket, készségeket vesszük számba, melyek az egyes pályáknál, foglalkozási csoportoknál egymástól jelentősebb mértékben eltérve szükségesek. Indoklásul mindegyiknél utalunk néhány olyan pályára, pályacsoportra, ahol ezek fokozottabb megléte alapvető követelmény. A bemutatás sorrendje nem jelent egyben fontossági sorrendet is.

A fizikai erő elsősorban a tornával és az atlétikával fejleszthető. (Természetesen minden anyagrész alkalmas erre, s a később felsorolandókra is; a továbbiakban csak azokkal foglalkozunk, melyek kiemelten szolgálhatják — kell is, hogy szolgálják — célunkat.) Megfigyelésére, bemutatására, fejlesztésére elsősorban a nehéz fizikai pályákra készülőknél van nagy szükség: a vájárnál, a kovácsnál, a géplakatosnál, a karosszérialakatosnál, a kohászati szakmáknál.

Az állóképesség fejlesztésére — és természetesen jelentősége bemutatására, fejlettsége mértékének megfigyelésére — az atlétika, a torna, a sportjátékok, a téli foglalkozások egyaránt alkalmasak. A fizikai erőnél felsorolt pályák mellett minden olyan szakmában szükség van a nagyfokú állóképességre, ahol álló, guggoló, fekvő vagy változó testhelyzetben, sok mozgással kell a munkát végezni. Ilyen a hegesztő, az autószerelő, a villanyszerelő, a szobafestő- és mázoló, az eladói pályák vagy felső fokon például az orvos.

Az általános testi fejlesztés természetesen mindenkinél fontos, a vele való foglalkozást nemcsak pályaválasztási okok indokolják. Itt egy ok miatt emeljük külön ki. A szakmák tanulása, a szakképző iskolába való felvétel meghatározott testsúlyhoz és testmagassághoz kötött — aki ezt nem éri el, annak vagy várnia kell egy évig, vagy más továbbtanulási lehetőség után kell nézni. Ezért fontos, hogy a testnevelő tanár külön is foglalkozzon az átlagosnál gyengébben fejlett fiatalokkal. Az általános testi fejlesztésre minden tananyagrész alkalmas — legkevésbé a rendgyakorlatok —, de kiemelt szerepet kaphat a tanítási órán kívüli nevelés is: a sportkörök, felkészülés az iskolai sportversenyekre, turisztika, sőt a helyes életmódról, a helyes táplálkozásról folytatott csoportos vagy egyéni beszélgetés is.

A gyorsaság fejlesztésére elsősorban a futó-, az ugrógyakorlatok, a játékos versenyek, a sportjátékok, a korcsolyázás, a sízés alkalmas. A gyorsaság fejlesztése minden olyan szakmánál fontos, melyet géppel, gépsorokkal, futószalaggal kell végezni, de megemlíthetők többek között a bolti eladók is. A gyorsaság ugyanis mozgékonyságot is jelent.

Sok olyan szakma van, melyet változatos testhelyzetben lehet csak gyakorolni. Ilyen a legtöbb szerelő és sok karbantartó, szolgáltató szakma, ilyen az építőipar, az építőanyagipar számos szakmája, a hengerész és olvasztár, az öntő vagy a hegesztő is. A változó testhelyzetben — és változó helyeken — végzendő szakmára való felkészítést elsősorban az egyensúly-, a támasz- és függésgyakorlatok, a versenyek, a talajtorna és a sportjáték szolgálhatja.

A speciális, sajátos megfigyelőképesség, az emlékezőképesség szintén számos szakmánál játszik jelentős szerepet: elsősorban a szerelő, a karbantartó, az eladói, a vendéglátói pályáknál és természetesen a közép- vagy felsőfokú végzettséghez kötött foglalkozásoknál (pedagógus, orvos, jogász). Sajátos megfigyelését, fejlesztését elsősorban a gyakorlatok bemutatását követő utánzás (a mozgáselemek és sorrendjük megjegyzése), illetve a versenyek és a sportjátékok szabályainak, mozgáselemeinek megtanulása, alkalmazása szolgálja.

A mozgások meghatározott sorrendű végzése (algoritmusa) elsősorban azoknál a szakmáknál jelentősebb az átlagosnál, ahol a munkavégzés során állandóan és rendszeresen visszatérő munkafázisok, mozdulatok kö-

vetik egymást: esztergályos, géplakatos, mechanikai műszerész, orvosi műszerész, építőipari szakmák. Gyakoroltatása minden olyan tananyagrésznél lehetséges, ahol a mozgáselemek maguk is algoritmikus rendbe állnak össze: a gimnasztika, a torna, a sportjátékok elemeinek gyakoroltatása stb.

A kombinációs készség fejlesztésére elsősorban a csapat-labdajátékok alkalmasak. A kombinációs készségre szinte minden szerelő, karbantartó és szolgáltatóipari szakmánál szükség van, de nem nélkülözheti sok közép- és szinte egyetlen felsőfokú végzettségű szakember sem.

A koordinált mozgás fejlesztésére a testnevelési óra szinte minden perce alkalmas. Főleg a géppel végzett, illetve a szerelő vagy javító jellegű munkáknál van szükség rá.

A problémás helyzetekben való döntési képesség, döntési gyorsaság számos közép- és felsőfokú pályánál (óvónő, ápolónő, rendőr, katonatiszt, orvos, jogász, tanár stb.) és elsősorban az egyedül végzett, szerelő vagy karbantartó jellegű szakmáknál szükséges, de megemlíthetjük a villamos-, a mozdony-, a gépjárművezetőt, a darust, a munkagépek kezelőit is. Gyakoroltatására, megfigyelésére, elsősorban a sportjátékok alkalmasak. Ugyancsak a sportjátékok, a csapatversenyek segíthetik a közösségbe való beilleszkedést, a közös munkavégzés során szükséges együttműködést. Erre különösen azoknál a foglalkozásoknál van nagy szükség, ahol a munkát csoportosan, brigádban, egymással összehangolva végzik.

A fentiekben csak egyszer, futólag utaltunk a tanítási órán és az iskolán kívüli nevelési lehetőségekre, az iskolán kívüli nevelési tényezők szerepére. Természetesen mindaz, amit a tanóránál elmondottunk, vonatkozik a tanítási órán és az iskolán kívüli nevelésre is, mely — társadalmi igényeinknek megfelelően — egyre nagyobb szerepet kap a nevelésben. Ennek részletesebb kifejtése azonban külön tanulmányt igényel.

Ugyancsak külön tanulmányt érdemel azoknak a fiataloknak a pályairányítása, pályára nevelése, akik egészségileg károsodottak, de azért részt vehetnek a testnevelési órákon és azoké is, akiknek károsodása ezt már nem teszi lehetővé.

Az eddig elmondottak az általánosan képző iskolákra vonatkoznak. A középfokon, szakközépiskolában vagy szakmunkásképző iskolában tanulóknál egyértelműbb a testnevelő feladata: az általánosan, minden ember számára szükséges képességek, készségek mellett a szakirány által megkívántakat kell minél jobban fejleszteni. Ehhez feltétlenül szükséges az osztályfőnök, a testnevelő, a többi szaktanár és a gyakorlati oktatók konzultációja, együttműködése: a testnevelő nagy segítségére lehet a szaktanárnak, a gyakorlati oktatónak a tanuló képességei, készségei fejlesztésében.

Természetesen az itt leírtak csak kiindulópontul, vezérfonalként szolgálhatnak a tanárnak. Munkájukhoz, pályairányító, pályára felkészítő tevékenységükhöz némi segítséget nyújthatnak, de a konkrét tervezést — tanulói ismeretében, kollégáival konzultálva — minden testnevelő tanárnak magának kell végeznie.

A testi aktivitás hatása az ember szervezetére

A testi aktivitás, függetlenül attól, hogy az fizikai munka, gyakorlás, játék, tánc, sport, megterheli a mozgási rendszert, a vérkeringést, a légzést.

A testi aktivitás hatására vonatkozó adatok állatkísérletek eredményeire, és az emberek megfigyelésére alapulnak. Ezideig még nem állapították meg egyértelműen, hogy a testgyakorlatok lényeges hatással vannak-e a *csontok* hosszúságának növekedésére.

Negyven évvel ezelőtt Steinhaus hipotézist állított fel, amelyet sem nem erősítettek meg, sem nem vetettek el. Egyes nézetek szerint a csontokra gyakorolt testi hatás elősegíti azoknak növekedését, de a túlságosan erős és hosszú ideig tartó nyomás késleltetheti a csontok növekedését. Bebizonyosodott ellenben, hogy a testi gyakorlatok hiánya a csontok meszesedéséhez vezet. A hosszan tartó erőfeszítések a csontok nagyobb keménységét okozzák.

Az izomszövetben a változások a rövid ideig tartó edzés hatására nem állandóak, és az edzés befejezése után megszűnnek. Négyhónapi súlyemelőedzés hatására az izmok növekedtek, de hat hónappal azok abbahagyása után a változások megszűntek. Az edzés hatással van a zsírszövet mennyiségének csökkentésére, de sokszor a testsúly változása nélkül. Az aktivitásnak lényeges szerepe van az elhájasodás megelőzésében. A kis aktivitás egyik tényezője a koszorúér-megbetegedéseknek. A rendszeres testgyakorlatok fontosak a koszorúér-megbetegedések megelőzésében.

A cikket a folyóirat számára *Malina* R. a Texasi Egyetem Antropológiai Tanszékének vezetője írta, és 1975. augusztusában Jablonban adta elő.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 8. 5—7.)

Kollégistáink úszótudásáról

GERGELY FERENC

Életünk feltétele, szerves tartozéka a víz. Nemcsak isszuk, főzésnél hasznosítjuk, tisztálkodunk benne, de felüdülést, gyógyulást, egészségvédelmet, fizikai erősödést nyerünk általa, közlekedünk segítségével. Mindezt csak akkor tehetjük jó lélekkel, felszabadult örömmel, ha biztonságosan mozgunk benne, megtanulunk úszni. Ennek felismerése életünk természetes velejárója, a szükséges következtetést mégse vonjuk le. Kisgyermekeinket féltő gonddal tanítjuk járni, barátkozásuk a vízzel jóval később, vagy sohasem történik meg. Ez az egyoldalúság is sok hátránnyal jár, számtalan esetben fiatal életekkel fizetünk érte.[1]

A századfordulón egyesek azt remélték, hogy a magyar ifjúságot az *iskola fogja megtanítani úszni*.[2] A két világháború között, elsősorban a katonai előképzés igényétől sarkallva, jelentős erőfeszítések történtek a felnövekvő generációk úszásoktatása érdekében.[3] Az elmúlt években minden eddiginél jelentősebb, tervszerűbb és messzetekintőbb munka bontakozott ki az „úszóanalfabétizmus" teljes és végleges felszámolása érdekében.[4] Az örvendetes jelszó: *minden fiatal* tanuljon meg úszni az általános iskolában, s ahol mód van rá már az óvodában. A program végrehajtásának rég óhajtott kedvező hatását néhány év múlva országos méretekben éreznünk kell.

Egy középiskolai fiúkollégiumban (Arany János Fiúkollégium, Budapest) azt vizsgáltuk, milyen tanulóink úszótudása, és kitértünk az ezzel összefüggő fontosabb kérdésekre is.

A vizsgálat körülményei

Kollégiumunkban 5 tanár irányításával 78 tanuló él, dolgozik. Első évfolyamunk már nincs, másodikos 29, harmadikos 28, negyedikes 22. Tanyán nőtt fel és él 3, falun 25, nagyközségben 26, városban 22, nagyvárosban 4. Agrárjellegű település ad otthont, környezetet 54 fiatalnak. Nem fizikai jellegű kategóriába sorolt 15, kisárútermelő, kiskereskedő gyermeke 2. Sokan szakközépiskolások és ami témánk szempontjából jelentős, kollégistáink zömét a Hajózási Szakközépiskolások alkotják. Választott hivatásuk a vízhez köti őket, iskolájukba csak úgy nyerhettek felvételt, ha úszni tudásukról bizonyságot tettek.

Vizsgálatunk anyagát erre a célra kidolgozott adatlapból, beszélgetésekből és a kollégiumok között 1973 óta folyó versenyek tapasztalataiból nyertük.

Adatlapunk a következő fő kérdésekre keresett választ: úszástudás; ki és milyen idős korában tanította meg növendékeinket úszni; mit jelent ez teljesítményben (nem technikában!); van-e úszáslehetőségük, s ha igen ki, illetve kik biztosítják azt; milyen rendszeresen úsznak; ez a program mennyi időt vesz igénybe; mik a fő jellemzői uszodalátogatásaiknak és tanultak-e vízbőlmentést?

Adatainkat táblázatokban dolgoztuk fel. Ezekből hármat közlünk, a többire csak hivatkozunk.

A vizsgálat eredményei

A 78 fiú közül nem tud úszni 4 másodikos, 8 harmadikos és 1 negyedikes. Egy társadalmi egyesületbe igazolt versenyző van.

Testnevelésből 1 tanuló kapott felmentést (1. táblázat).

Hány éves korában tanult meg úszni?	Osztály				Összesen
	I.	II.	III.	IV.	
0—3	—	—	1	—	1
4—8	—	9	8	4	21
9—13	—	13	10	12	35
14—18	—	2	1	5	8

1. táblázat.

A legtöbb kollégista 9—13 éves korában tanult meg úszni, tehát amikor az általános iskola felső tagozatába járt. Az úszóképesség megszerzésének igen lényeges problémájára mutat az a tény, hogy 3 éves koráig mindössze 1, középiskolás korában — itt is az első két év — pedig 8 növendék szabadult meg a „víziszonytól". (2. táblázat).

Kitől tanult úszni?	Osztály				Összesen
	I.	II.	III.	IV.	
Szülei	—	4	3	1	8
Ifjúsági szervezet	—	1	3	2	6
Iskola	—	—	—	—	—
Sportegyesület	—	4	2	—	6
Kollégium	—	—	—	—	—
Egyedül	—	14	13	18	45

2. táblázat

Meglepő, hogy milyen csekély közvetlen szerepet játszik ebben a munkában a család, az iskola, a kollégium és az ifjúsági szervezet. Az önálló úszástanulásra vonatkozó adat mögött többnyire a barátok, társak segítsége rejlik, mint a legjelentősebb motiváló erő. Ez egyúttal újra igazolja a tanulók egymásra gyakorolt kedvező hatásáról szóló pedagógiai álláspontot.

Nem lehetünk elégedettek az uszodalátogatás mértékével. Sashegyen élő növendékeink szinte kizárólag a Sportuszodát és a Komjádi uszodát látogatják, a hosszú utazás fékezi a kedvet (3. táblázat).

Milyen rendszeresen úszik?	Osztály				Összesen
	I.	II.	III.	IV.	
Naponta	—	—	—	—	—
Hetenként többször	—	1	3	2	6
Hetenként egyszer	—	7	3	5	15
Kéthetenként	—	8	3	5	16
Havonta	—	4	4	7	15
Ennél is ritkábban	—	1	5	2	8
Tud, de nem úszik	—	2	3	—	5

3. táblázat

Mégsem tartjuk azonban indokoltnak, hogy ilyen kevesen járnak hetenként többször uszodába. Valószínűleg egyszerűen arról van szó, hogy megfelelő külső motiváció híján, az úszás nem épült be növendékeink életvitelébe, nem vált igénnyé. Feltehetően mérsékli kedvüket az uszodák nyitvatartási rendje is, amely általában nem esik egybe szabadidejükkel. Nem tudok magyarázatot adni arra, hogy miért nem járnak uszodába azok a tanulók, akik tudnak úszni, lehetőségük is van erre.

Azok a tanulók, akik többé-kevésbé rendszeresen járnak uszodába, egy alkalommal általában két órát fordítanak erre a célra, ebben természetesen nem szerepel az utazás időtartama. A többség osztálytársaival, kortárs barátaival, illetve leánypartnerével megy uszodába. Vízben idejüket jórészt előre megtervezett távot, vagy alkalomszerűen, változó távot folyamatosan úszva töltik el. Kis csoportjuk — 14—18 éves korban is — játszani szeret elsősorban.

Úszótudásuk az általános tapasztalattal egybevág. Négy úszásnemben alig négy-öt növendék járatos. Legtöbben a mellúszást ismerik (58), valamivel kevesebben a gyorsúszást (53), pillangózni mindössze tizenketten tudnak. A mellúszás még ennél is kitüntetettebb helyet foglal el a legjobban kedvelt úszásnemek választásánál. A 38 mellúszót 27 gyorsúszó követi, s a pillangóúszást mindössze 1 tanuló jelölte meg. Folyamatosan, megállás nélkül 28 fiú képes ezer métert, vagy ennél is nagyobb távolságot leúszni (négyen huszonöt, hárman ötven, öten száz, kilencen kétszáz, hatan háromszáz, tizenketten négyszáz métert vállaltak). Szakszempontból is megfelelő technikáról — bármelyik úszásnemről is legyen szó — alig négy-öt tanuló képes számot adni. Vízbőlmentési képességük, hivatalosan igazolható és eredményesen alkalmazható képzettségük gyakorlatilag nincs.

Úszástanulási, uszodahasználati lehetőségük biztosított, ebben a család, ők maguk, s a kollégium vállalja a terhek zömét.

Most érettségiző növendékeink az 1966/67-es tanévben kezdték meg általános iskolai tanulmányaikat. Az új általános iskolai testnevelés tanterv utolsó osztálya 1982/83-ban kerül bevezetésre. Igen jelentős tehát azoknak a fiataloknak a száma, akik valami-

lyen oknál fogva nem, vagy csak igen gyengén sajátították el az úszás tudományát. Éppen ezért úgy látjuk, hogy az OM és az OTSH által megalapozott és irányított országos úszásoktatási program ellenére akad teendőnk, éppen elég. Ezeket — saját tapasztalatainkat is felhasználva — így összegezzük:

1. növelni kell a *családok* szerepét gyermekeik minél korábbi úszásoktatásában, elsősorban példamutatással;

2. az *Úttörőmozgalom és a KISZ* szervezzen tagjainak úszóoktatást, támassza velük szemben követelményként az úsznitudást;

3. a *kollégiumok* ne csak a feltételek biztosításában járjanak élen, Diáktanácsaik teremtsenek *kedvező légkört* az úszástanuláshoz;

4. az úszóoktatáson túl minden érintett fordítson gondot a *vízbőlmentés* oktatására, gyakorlati elsajátítására, hiszen a százezreket nevelő ifjúsági mozgalom nem nélkülözheti az eredményes segélynyújtásra is képes fiatal vezetőket;

5. *rendszeres uszodalátogatással* érjük el azt, hogy végzett középiskolásaink továbbra is szeressék, igényeljék az úszást és mint fiatal szülők kicsi korban szerettessék meg gyermekeikkel a vizet.

Feltételezzük, hogy a többi bentlakásos intézményben hasonló a helyzet.[5] Írásunknak ezért is visszhangra kellene találnia.

Jegyzetek

1. Napilapjaink sajnos nap mint nap tudósítanak bennünket halálos végű vízi gyermekbalesetekről.

1971-től 1978 első félévéig a következő iskolás korúak fulladtak vízbe:

14—18 év közöttiek		*14 év alattiak*	
1971-ben	40 fő	1971-ben	33 fő
1972-ben	30 fő	1972-ben	26 fő
1973-ban	34 fő	1973-ban	29 fő
1974-ben	22 fő	1974-ben	30 fő
1975-ben	14 fő	1975-ben	41 fő
1976-ban	13 fő	1976-ban	30 fő
1977-ben	13 fő	1977-ben	42 fő
1978-ban (első félév)	7 fő	1978 (első félév)	22 fő

2. Zászlónk, 1905. május 15. 215. l.

3. *Gergely Ferenc:* A testnevelés és sport szerepe a leventeintézményben. Bp., 1976. Kézirat. Testnevelástudomány. Szerkesztés alatt.

4. Művelődésügyi Közlöny, 1976/11. 426—27. l. A Minisztertanács 1015/1976. (V. 15.) sz. határozata az ifjúság testnevelésének és tömegsportjának fejlesztéséről.

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve II. kötet. Főszerkesztő: *dr. Szebenyi Péter.* Bp., 1978. 247—77., 283., 291. lapok, III. kötet 505—506. l.

A gimnáziumi nevelés és oktatás terve. Főszerkesztő: *dr. Szabolcs Ottó.* Bp., 529. l.

Testnevelés. Teljesítményfüzet a középiskolák I—II. osztálya számára. Bp., 1978. 27., 29. l., uo. III—IV. osztályok számára. Bp., 1978. 23., 41. l. *dr Nagy Tamás:* A tanulók fizikai felkészültségének mérése a testnevelésben Bp., 1977. 3. l. Az Oktatási Minisztérium az 1976/77. tanévben kiadta az általános iskolák és középiskolák részére készített testnevelési „teljesítmény teszteket". Ezek a kiadványok nem tartalmaznak a fiatalok úszóképességének fejlesztését célzó — *növekvő* — követelményeket.

Nincs tudomásunk arról, hogy az Úttörőmozgalom, és a KISZ illetékesei pontos, részletes utasítással támogatnák a mozgalom keretébe tartozók úszásoktatását. (1978-ban 430 917 kisdobost, 499 776 úttörőt, 836 964 KISZ-tagot tartottak nyilván. Utóbbiból középfokú oktatási illetve nevelési intézmény keretében működik: 190 223.)

5. A budapesti Móricz Zsigmond Kollégium 162 növendékéből 70, a Kreutz Róbert Kollégium 51 növendékéből 16, a József Attila Kollégium 247 leánynövendékéből 62, a 27 fiú közül pedig 22-en tudnak úszni!

A végzett tanárok költözése

A társadalom fejlődésében — írja *Schmidt*, L. — lényeges szerepet játszottak és játszanak az emberek átköltözései, az ún. migrációk. A legrégibb időktől kezdve napjainkig megfigyelhetjük ezt a jelenséget. Lengyelországban ezt a kérdést csak a második világháború után vizsgálták alaposabban.

Általában faluról városokba, ipari környezetbe költöznek át az emberek, gazdasági szempontból fejlett területekre. A költözés hozzájárult az ország gazdasági fejlődéséhez. 1951 és 1961 között az országban 22 milliónál több helyzetváltoztatás történt. E számból 9,5 millió a város és a falu között volt.

A Lengyel Testnevelési és Turisztikai Központi Bizottság szakreszortjai 5159 végzős testnevelési hallgató életsorsát kísérték figyelemmel. Megállapították, hogy legjobban kedvelik a végzett hallgatók a gdanski és katowiczei vajdaságban való elhelyezkedést. Az első munkavállalás után a legkevesebben a 100 ezernél nagyobb lélekszámú városokból költöztek el. Sokan változtattak helyet az 5—50 000 lakosú helységekből. Egyesek többször is változtattak munkahelyet: egy esetben 11,4%, kétszer 21,5%, háromszor vagy többször 7,3%.

(Wychowanie fizyczne i higiena szlkona, 1976. 8. 8—11.)

Vegyes gondolatok az atlétikus képzésről

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

A testnevelő tanár szakmai szilárdságát elsősorban abban látom, hogy nemcsak a tényezők közötti változások okait ismeri fel, hanem a tényezők közötti változások következményeit távlatokban is helyesen tudja értékelni. Ellenkező esetben a szakmai korrekciók nemcsak elkésnek, hanem szabályozottságukat is nélkülözik. A kompenzálás túlkompenzálásban érvényesül és az előrehaladás a változó sebesség mellett legfeljebb csak ide-oda cikázásnak értékelhető.

Testnevelésünkben a korszerűsödés útja nem jól kiépített kényelmes autósztráda, melyen zárt egységben a vezetővel az élen lépést tartva menetelünk. Egyenként járjuk a turistautakat, de úgy vélem mégis pilóták módjára kell tájékozódnunk. Az esetleges eltévedéseknél így nem térhetünk vissza a régi útra, hanem a célt ismerve a tájékozódási ponttól új haladási irányt kell meghatároznunk. Ezért is szükséges munkánk ellenőrzése, az állandó tájékozódás, mert úgy mint a repülőgépet az oldalszél, úgy téríthet el bennünket is egy-egy észrevétlen időszerű áramlat.

A Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének kollektívája hasonló célzattal végzett felméréseket 1977-ben az első éves hallgatóknál.

940 férfit és 230 nőt kilenc motorikus próbával és 27 kérdéses szociometriai adatfelvétellel mértünk fel. A sokoldalú gépi adatfeldolgozás értékei közül a legjobban a férfiak 100 m-es síkfutásának, távolugrásának és súlylökésének eredményei leptek meg bennünket. Az 1971-es hasonló felmérésekhez viszonyítva ugyanis a teljesítmények csökkentek. Különösen érthetetlenül állunk az esetleges kérdések előtt, ha figyelembe vesszük még azt a tényt is, hogy a vizsgáltak 61%-a a középiskolában vagy egyesületben már rendszeresen sportolt.

Az atlétika népszerűségével sem lehetünk elégedettek. 20 sportág kívánság rangsorában az atlétika 1,5%-os érdeklődéssel a 16. helyet foglalja el.

Hallgatóinkat gyengének is értékeltük, mert a felső végtag, váll és felső törzs izomerejét igénylő húzódzkodásban férfi hallgatóink 50%-a nem teljesítette az Edzett ifjúságért mozgalom 1 pontját érő öt felhúzódzkodást. A tényeket tudomásul véve feltételezhető, hogy az új tanterv bevezetését megelőző időszakban az ifjúságért tett nem kis jelentőségű intézkedések nem hozták meg a várt eredményt. Az okok sokrétűek és feltételezhető, hogy a kívülről történő szorgalmazások úgy hatottak testnevelésünkre (talán éppen azok sürgőssége miatt), hogy azok beépülésének szakmai szabályozása elmaradt. Hasonlóképpen értékelem az atletikus képzést is.

Az atletikus képzés fogalmával kapcsolatos vizsgálódást nemcsak népszerűsége indokolja, hanem azért is fontosnak tartom, mert minden képzés, mint módszer, egyben mindig eszközökhöz is kapcsolt. Jelen esetben az atlétika mozgásanyagához (futásokhoz, ugrásokhoz, dobásokhoz). Az atletikus képzés jó szándékú, de túlzott kihangsúlyozása tantárgyunkban oda vezethet, hogy a testnevelés célkitűzését annak egyik részfeladatává szűkíti. Az atletikus képzés atléták képzésévé módosul, vagy csak a fizikai képességek fejlesztésére korlátozódik.

Távol álljon tőlem, hogy az atlétika mint sportág népszerűsítése ellen foglaljak állást, hiszen az csak nagy pozitívum lenne, ha tanulóink többsége atletizálna, a versenyteljesítmény javítása érdekében rendszeresen sportolna. De úgy vélem, túlzás az óráinkon alkalmilag futó, ugró és dobó tanulókat atlétáknak tekinteni.

Az „atlétikus képzés" fogalmának vizsgálata

A kérdést 1978-ban egy budapesti továbbképzés előadója már felvetette és úgy oldotta meg, hogy az atletikus képzést nem tar-

totta atlétaképzésnek. A lényeg azonban éppen úgy nem tisztázódott, mint ahogy nem tudjuk, hogy a kalapnak milyen színe van akkor, ha az nem szürke. Legutóbb a TF-en olyan tanári szakdolgozattal is találkoztam, amely középiskolában az atletikus képzés eredményét futó, ugró és dobó számokkal mérte fel.

A versenysportban a fogalom kevésbé problematikus, bár a 60-as évek elején a német „Grundausbildung" kifejezés átvétele, amely szó szerinti fordításban alapképzést jelent, nem a legszerencsésebb és nem is egyértelmű. Nem szorul különösebb magyarázatra, ha egy kosár- vagy kézilabdacsapat játékosaira azt mondjuk, hogy atletikusan képzettek vagy nem mozognak atletikusan. De igen furcsa lenne, ha ugyanezt az atlétákra vonatkozóan értelmeznénk. Talán az természetes, hogy ha valaki fut, dob vagy ugrik, az már eleve atletikusan is képezi magát? A fogalom pontosabb megközelítéséhez induljunk ki a szó klasszikus értelmezéséből.

A görögöknél az „atléta" kifejezés alatt nem a mai értelemben vett könnyű atlétát értették, hanem versenyzőt, sportolót. Ezért talán nem járok messze az igazságtól, ha az atletikus képzés alatt módszereiben sportos képzést értek. Látszatra ez ellentmondásnak tűnik, ha testnevelésünk általános célkitűzését tekintjük, azonban a képzés eszközei nem szűkülnek le egy-egy sportág mozgásanyagára, képességfejlesztésére. Lényegét a tanártól és diáktól megkövetelt olyan hozzáállásban látom, amelynek rugóját a „kötelesség teljesítésből" fakadó feladat és teljesítményrendszer elérésére való irányultság jelenti. Céltudatos hozzáállás a mozgástechnika tanulásában, gyakorlásában, feladathelyzetek megoldásában, a fizikai képességek fejlesztésében éppen úgy, mint ahogy természetes a játékban, versenyeken, vetélkedőkön a maximális hozzáállás. A mondottak nem jelentenek újat és nem hiszem, hogy ellentmondana testnevelésünk jelenlegi koncepciójának.

A kötelező testnevelés, az iskolai sport és versenysport kapcsolatának közös nevezőjeként értelmezem a sportos képzést. Sajnos még nem mondhatjuk, hogy a versenysportban egységes elképzelések szerint alkalmaznák. Úgy vélem az engedmények irányában éppen azért tolódik el diáksportunk, mert a sportos módszerekhez a kötelező foglalkozásokon nem szoktatott ifjúságunk lemorzsolódását így próbálják megelőzni. Lehetségesnek tartom azt is, hogy 61%-ban rendszeresen sportoló egyetemi hallgatóink is zömmel hasonló edzéseken vehettek részt. A sportos edzések módszereinek a testnevelési órákon való megszokása azt jelenti, hogy ezt az önként vállalt kötelezettség mellett már természetesnek veszik. Ami pedig természetes, az már nem lehet sem kellemetlen, sem kényszer. Az atletikus képzés ilyen értelmezésével tanulóinknál azt hiszem nemcsak egy sportág irányába egyengetjük az utat, hanem minden sportág kapuját egyformán tárjuk ki előttük.

„A ló túlsó oldala"

Aki egyensúlyozott már keskeny rúdon vagy csövön, az tudja, hogy a kezdeti egyensúly hogyan romlik és a központból jövő irányításnak mint tudatos szabályozásnak mi a következménye. A magyarázat egyszerű: a test súlypontjának alsó végtagon keresztüli egyensúlyban tartása elsősorban gerincvelői szinten rendeződik, így a központi „segítség" szabályozás nélkül direkt érvényesül. A láb korrekciós lendítése szabályozatlan marad és az egyensúly visszaszerzésének szándéka a teljes egyensúlyvesztéshez vezet.

Átvitt értelemben ugyanilyen „gerincvelői" szabályozást kell betöltenie a testnevelő tanár szakmai munkájának. Ennek elmaradása szabad utat enged az „irányelvek" végrehajtásának, de ezzel nemcsak az alkotó jellegű nevelő-oktató munkánk degradálódik ügyintézéssé, hanem biztosított a túlkompenzálás előfeltétele is.

A ló túlsó oldalára gyakran tehát nem azért esünk át, mert nálunk magyaroknál ez történelmi tradíció, hanem azért mert a lóraszállás mozgásvezérlési szempontból szabályozatlan.

Az esetleges szakmai cikcakkban haladásért azonban nem mindig a testnevelő a felelős. Mindenki ismer olyan példát, amikor egy-egy kívülről szorgalmazott megbízatás zavarja meg a testnevelés tervszerűségét vagy a hagyományos házi versenyeket. Ez érthető, mert az elért teljesítményen keresztül nemcsak

az iskolát, hanem a tanári munkát is értékelik.

Egy testnevelő iskolája tanulóiért elsősorban a kötelező testnevelési órákon, majd a jól szervezett és irányított iskolai sportban tehet a legtöbbet. Igaz az ilyen széles társadalmi igények szemszögéből legfeljebb csak az igazgató értékelt, akit rendszerint azonban az iskola presztízse a versenyeken nyújtott eredmény jobban érdekel. A versenysport utánpótlásának szűkebb társadalmi igénye a gyakorlatban azonban szervezetten és folyamatosan képviselteti magát. A gyakran anyagilag is érdekelt képviselők a testnevelő tanár munkáját ezért érthető módon nemcsak szolgáltatásnak tekintik, hanem a szolgáltatás mértékétől függően nyilvánítják elismerő vagy elmarasztaló véleményüket is.

Példaként említek meg egy olyan fővárosi általános iskolát, ahol egy férfi és egy nő testnevelő 68 fiú, leány és kisdobos háziversenyt rendezett egy év alatt. A kerületi rendezvények száma elérte a 22-t és ezen kívül még 4 iskolai bemutatón is részt vettek, a megmozdulások száma majdnem elérte a százat.

A 360 felső tagozatos tanuló közül a különböző versenyek 250 „főt" aktivizáltak, ami rendkívülinek mondható. A statisztikai adatok azt is bizonyították, hogy igen gyakran a kerületi szinten tömegeket megmozgató versenyek iskolai viszonylatban „korosztályi élsportnak" értékelhetők. Bár az iskola több egyéni és csapatelsőséget ért el a kerületi versenyeken a versenysportot képviselő vélemény mégis az volt, hogy „dolgoznak, csak nem elég eredményesen".

A hozzáállás és szervezés maximumát produkáló testnevelőket (akik nem voltak anyagilag érdekelve) azonban nem kell félteni, hogy jövőre a gazdaságosabb értékelés miatt esetleg átesnek a ló „kedvezőbbik oldalára". Biztos vagyok e jelekből, hogy azok a tanárok, akik nevelő-oktató munkájukat nem szolgáltatásnak, hanem ahogy Kerékgyártó Imre fogalmazta, „felelősségteljes szolgálatnak" tekintik, azok mindig felelősséget éreznek a jövő nemzedéke iránt. Jól tudják, hogy ma már a ló túlsó oldalán az az ifjúság huppan, amely eddig is többször volt szenvedő alanya a jó szándékú túlkompenzálásoknak.

A testnevelőtanár személyisége

Egy felmérés tanulságai

DR. NAGY GYÖRGY

1979 januárjában a Tetnevelési Főiskola II. éves női (N=47) és férfi (N=49) hallgatóit megkértük, hogy írják le azokat a kedvező és kedvezőtlen tulajdonságokat, amelyek jó, illetve nem jó, ha a testnevelő tanárt jellemzik. A felmérés eredményét az 1. és a 2. táblázatban közöljük.

A tulajdonság-kategóriák részletesebb indoklása:

A hallgatók válaszainak csoportosítása révén alakítottuk ki a kedvező és kedvezőtlen tulajdonság-kategóriákat. A leginkább jellemző válaszokat ismertetjük az egyes kategóriáknál.

Kedvező tulajdonságok:

1. Humanitás, a tanulók szeretete:

Jókedvű, barátságos, türelmes;
Közvetlen a kapcsolata a tanulóival, de azért határtartó;
A gyengébbekkel is megszeretteti a testnevelést;
Humánus, megértő;
Hangulatos, változatos órákat tart.

2. Önmagával szembeni igényesség:

Szakmáját jól ismeri és szereti;
Hivatástudata van;
Állandóan képezi magát;
Munkájának tudományos alapot ad;
Sportban sokoldalúan képzett;
Indokolja a tananyagot.

1. táblázat

Kedvező tulajdonságok	Nők		Férfiak		Összesen	
	Válaszszám	%	Válaszszám	%	Válaszszám	%
1. Humanitás, a tanulók szeretete	66	46	47	35	113	41
2. Önmagával szembeni igényesség	24	16	30	22	54	19
3. Önbizalom	24	16	24	18	48	17
4. Igazságosság	13	9	8	6	21	7
5. Általános műveltség, intelligencia	3	2	15	11	18	6
6. Szervezőkészség	8	5	3	2	11	4
7. Beilleszkedési készség	2	1	3	2	5	1
8. Edzettség, fizikai felkészültség	2	1	2	1	4	1
Összesen:	142	96	132	97	274	96*

*Megjegyzés: A százalékos eredmények kiszámításában nem vettünk javításokat, ezért nem adja ki a 100-%ot.

3. Önbizalom:

Határozott, erélyes, magabiztos;
Kitartó, következetes, célratörő;
Példamutató.

4. Igazságosság:

Fegyelmezett, mind önmagával, mind tanítványaival szemben;
Mentes az előítélettől és az elfogultságtól;
A tanulók adottságait figyelembe véve értékeli fejlődésüket;
Becsületes, korrekt.

5. Általános műveltség, intelligencia:

Helyesen és gyorsan reagál a különböző helyzetekre;
Széleskörűen tájékozott, művelt.

6. Szervezőkészség:

Lelkes, öntevékeny;
Vállalkozó szellemű.

7. Beilleszkedési készség:

Tantestületi kollégáihoz alkalmazkodó.

8. Edzettség, fizikai felkészültség:

Fizikailag képzett, edzett;
Erős, ügyes, jó a bemutatókészsége.

Kedvezőtlen tulajdonságok:

1. Következetlenség, tervszerűtlenség, közönyösség:

Monoton órákat tart, unalmasan tanít;
Nem érez elhivatottságot a pálya iránt;
Szétszórt, fásult, unott, figyelmetlen;
A tanórákon kívül nem foglalkozik a tanítványaival;
Hangulatai uralkodnak rajta;
Rendszertelenül dolgozik;
Készületlenül tartja meg a tanóráit;
Lusta, hanyag, felelőtlen;
Türelmetlen, gyorsan kívánja a tanulótól az eredményt.

2. táblázat

Kedvezőtlen tulajdonságok	Nők		Férfiak		Összesen	
	Válaszszám	%	Válaszszám	%	Válaszszám	%
1. Következetlenség, tervszerűtlenség, közönyösség	41	31	36	30	77	30
2. Drillszerű óravezetés	23	17	21	17	44	17
3. Elfogult, igazságtalan	15	11	19	15	34	13
4. Teljesítménycentrikus	19	14	5	4	24	9
5. Kapcsolatteremtés hiánya	11	8	11	9	22	8
6. Szakbarbarizmus	8	6	13	10	21	8
7. Szakmai hiányosság	4	3	12	10	16	6
8. Rossz szervező	11	8	2	1	13	5
Összesen:	132	98	119	96	251	95*

*Megjegyzés: A százalékos eredmények kiszámításában nem vettünk javításokat, ezért nem adja ki a 100%-ot

2. Drillszerű óravezetés:

Túlzottan megköveteli a tanítványaitól a fegyelmet;
Agresszív, akarnok;
A precíz mozgásvégrehajtás követelményét eltúlozza;
Tanítványaitól csak azt követeli meg, hogy az ő utasítására legyenek aktívak;
Az egyéni kezdeményezést elnyomja.

3. Elfogult, igazságtalan:

Rosszindulatú, bosszúálló, visszaél a helyzetével;
Kivételez az ügyesebb tanulókkal;
Előítéletei vannak, nem tárgyilagos;
Ígéreteit megszegi;
Fizikai képességeit fitogtatva, önmagát teszi meg etalonnak.

4. Teljesítménycentrikus:

„Beskatulyázza" a tanulóit;
Csak a kedvenc sportágával törődik;
A sportot nem kedvelőket nem szereti;
Csak a jókkal foglalkozik.

5. Kapcsolatteremtés hiánya:

Elveszíti a tanulók bizalmát;
Nem bízik a tanulóiban;
Nem jók a kollegiális kapcsolatai;
Zárkózott, vagy ellenkezőleg, túlzottan bizalmaskodó a tanítványaival;
Nem jó a kapcsolata a szülőkkel;
Komor, nincs humorérzéke.

6. Szakbarbarizmus:

Csak egyes sportágak érdeklik;
Csak a szakmai dolgok érdeklik, azokat ismeri;
Beszűkült.

7. Szakmai hiányosság:

Nincs egyéni elképzelése a munkájáról;
Nem fejlődőképes;
Bemutatókészsége nem jó.

8. Rossz szervező:

Határozatlan, nem tud fegyelmet tartani;
Erélytelen;
A helyi körülményekhez rosszul alkalmazkodik.

Általános és speciális tulajdonságok

A leírtakból kitűnik, hogy ezek a tulajdonságkategóriák a jó vagy a rossz pedagógust *általában* jellemzik. Kérdés, vajon jogos-e a testnevelő tanárt jellemző tulajdonságokat e kategóriákon belül *tantárgy specifikusan* értelmeznünk? Véleményünk szerint nemcsak lehet, hanem kell is, mert a tantárgy jellege ezt megköveteli. Néhány ilyen jellemző tényező:

1. A testnevelés tantárgyból nincs „házi feladat". Ez azt jelenti, hogy a tanórákon kell elsajátítaniuk és begyakorolniuk a tananyagot a tanulóknak. Lényegében tehát ugyanannyi a tanulási és gyakorlási lehetősége a jó és a gyengébb adottságú diáknak, s ez az egyéni különbségeket jobban elmélyítheti. Más — verbálisan tanulható — tantárgyak esetében ugyanis a gyengébb adottság az otthoni fokozottabb munkával, nagyobb szorgalommal kiegyenlíthető. A testnevelő tanár humanitásának, megértésének olyan érzelmi kötődést kell eredményeznie tanulóiban a testnevelés iránt, hogy azok a képességfejlesztés időigényes munkáját önként vállalt „házi feladat" formájában végezzék el a jobb tanulási teljesítmény érdekében. Az ilyen magatartás csak stabil motivációs alap esetében alakulhat ki tartósan.

2. A testnevelő tanár közvetlen és azonnali visszajelentést kap tanulóinak teljesítményéről minden tanórán. Erre a *cselekedtetés* adja meg a lehetőséget, mert a mozgásvégrehajtásban a helyes és helytelen tényezők egyaránt feltárulnak. Mivel a tanár egyidőben látja mind a jó, mind pedig a rosszul dolgozó tanítványait, a közvetlen összehasonlítási lehetőség egyaránt eredményezhet benne türelmetlenséget, vagy ellenkezőleg, megértést. A gyengébbekkel szembeni türelmetlenséget a teljesítményt befolyásoló okok elemzésének segítségével tudja meggátolni, hiszen a cselekvéstanulásnak sok szempontból lassúbb a folyamata, mint a verbális vagy perceptuális tanulásé.

3. A tantárgy jellegéből fakad, hogy a tanulóknak aktívaknak kell lenniük a tanórákon. Az aktivitás olyan egyéni teljesítményt jelent, amelyben a tanulók közvetlenül összemérhetik teljesítményeiket. Az összehasonlítás eredményeként pedig többen kudarcot élhetnek át, s a tartós kudarc teljesítmény- és igényszintcsökkentő hatása bizonyított tény. Ezt a gátlást az egymást segítő osztályközösség magatartása, s az egyéni tulajdonságokat figyelembe vevő tanári célmeghatározás a minimumra csökkentheti.

A tantárgyi sajátosságok további részletezését mellőzzük, mert úgy véljük, hogy a leírtak bizonyíthatják az általános jellemzéstől eltérő tanári magatartásformák szükségességét.

Összefoglalás:

A hallgatók állásfoglalása, középiskolai és egyetemi tapasztalataik alapján alakulhatott ki, elsődlegesen ezek formálhatták nézeteiket. Amennyiben elfogadhatók a leszűrt egyéni tapasztalatokból eredő vélemények, úgy tanárképzésünk számára az a feladat adódik, hogy személyes példaadással erősítsük a pozitív személyiségvonások kialakulását jövendő kollégáinkban.

A helyből távolugrás szintje

Néhány szerző az ugrást speciális erőkifejtésnek tartja. Az ugrás értékéről a gyorsaság, különösen az egyes mozgások végrehajtásának gyorsasága dönt. A gyakorlatban legtöbbször a távolugrást nekifutással, ritkábban a helyből távolugrást, a helyből hármasugrást, vagy a helyből ötösugrást használják.

Az ugráseredmények összehasonlításánál *Drabik*, J. kísérlete alapján a legnagyobb különbség a 11—12 éves lányok és fiúk, és a 15—16 éves fiúk között van. A legkisebb eltérés a 15—16 éves lányoknál és fiúknál van. Egymáshoz közeli eredményeket értek el a 12 éves fiúk és lányok, a legnagyobb különbség a 18 éveseknél van.

Az ugrás szintje 8—19 éves kor között a lányoknál 62,1%-kal, a fiúknál 71,6%-kal nőtt. A távolugrás nekifutással eredményei hasonlóak a helyből távolugráséhoz. A helyből távolugrás eredménye nagymértékben függ a talajérés technikájától. A helyből távolugrást az alsóbb osztályokban lehet jobban alkalmazni. A 8—19 éves kor között a távolugrás nekifutással eredménye gyorsabban növekszik, mint a helyből távolugrásé.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1977. 3. 70—72.)

Tanácsok a tanmenet készítéséhez

DR. SZABÓ BÉLA

Az örvendetesen megnövekedett óraszám tanítási anyagának elrendezése gyakran gondot okoz a testnevelő tanár tervező munkája során. A tanmenetkészítés egyik előkészítő munkálatát szeretném ismertetni, amely az egész évi munka áttekinthetősége mellett főleg a testgyakorlati ágak óraszámainak tervezését, megtartását biztosítja.

A tanítási anyag kiválasztása és felbontása után a rendelkezésünkre álló 96 órát felsorolva készítsünk egy táblázatot, amelyre a naptár alapján bejelöljük (lásd a táblázatot):

— a tanév hónapjainak óraszámát (10|11),
— az első félév végét (42||43),
— a klimatikus viszonyokat figyelembe véve a szabadtéri és termi órákat (26|27).

A tanév általában szeptember 4-től június 15-ig, a téli szünet december 22-től január 3-ig, a tavaszi szünet április 5—17-ig tart.

Megközelítőleg az alábbi óraszám áll rendelkezésünkre havonként:

Hónap	Óraszám	Hányadik óra
Első félév:		
Szeptember	10	1—10
Október	12	11—22
November	11	23—33
December	9	34—42
Második félév:		
Január	11	43—53
Február	11	54—64
Március	11	65—75
Április	5	76—80
Május	12	81—92
Június	4	93—96

A sokévi átlag alapján november 15. és április 15. között számolhatunk a tantermi órákkal. Ezért a jelzett időben (27. és 76. óra) olyan tanítási anyagot jelöljünk, amely mindkét gyakorlóhelyen végeztethető.

A hónapoknak és évszakoknak megfelelő beosztást követi:

— a testgyakorlati ágak felosztása és elrendezése tanóránként.

A művelet egyszerűbb és áttekinthetőbb lesz, ha azonos jellel (színes karikával) jelöljük a testgyakorlati ágra szánt óra számát.

Az 5. osztály esetében a tanterv a következő óraszámot biztosítja testgyakorlati áganként:

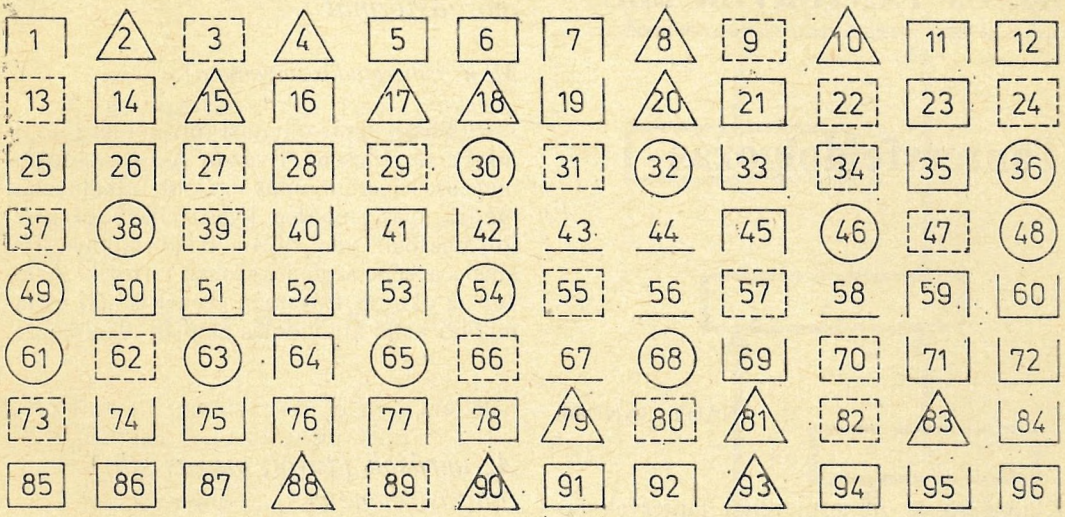
Rendgyakorlatok

Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatmegoldások	20
Atlétika	14
Torna	12
Sportjáték (pl. röplabda)	12
Téli foglalkozás a szabadban	6

Kiegészítő anyag

A) Kötelezően választható (pl. röplabda)	16
B) Szabadon választható (pl. játék)	16

A tanév óraszámainak felosztása testgyakorlati áganként



Az elkészült táblázat alapján a tanár számára kedvező formát (táblázatos, hasábos, oszlopos) választva tanmenetében rögzíti a konkrét tanítási anyagot. Ügyelve arra, hogy a már oktatott anyag képezze a további órák gyakorlási anyagát. Például a második óra oktatási anyaga atlétika. A harmadik órán (atlétikai jellegű) képességfejlesztés mellett a második órán tanultakat gyakoroltatjuk. Ezáltal már a második órától kezdődően lehetővé tesszük a tanár által szükségesnek tartott anyag állandó gyakorlását.

Az óra hatékonyságát, a tanulók foglalkoztatottságát kiválóan fokozza a (feladatlapos) csapatfoglalkoztatási forma alkalmazása. Ez esetben egy csapattal a betervezett testgyakorlati ágnak megfelelő anyagot veszünk át, a többi csapat a már előzőleg oktatott anyagot gyakorolja. Például az ötödik órán labdajátékot oktatunk az első csapatnál. A második csapat képességejlesztő gyakorlatokat, a harmadik atlétikai gyakorlást végez.

Szeretnénk elérni, hogy a testnevelésórák anyagában a tervezés szerinti testgyakorlati ág kapjon fő szerepet. Ugyanakkor a szükségesnek látott anyag gyakoroltatását, a tanulók teljesítményének ellenőrzését is lehetővé tegyük.

A testnevelés Vietnámban

Vietnámban az általánosan képző iskolákban hetenként két órában tartanak testnevelést. Ezenkívül minden tanulónak részt kell vennie a tanítás előtti gimnasztikán, a testnevelési szünet foglalkozásain, a más órák testnevelési percein és a nagyszünetben tartott játékokon. Az új testnevelési tanterv most van kísérlet alatt. Ez az elméleti ismeretek mellett az alábbi sportágakat foglalja magába:

Alapgimnasztika, atlétika, sport- és testnevelési játékok, úszás (a IV. osztálytól), lövészet (a IX. osztálytól).

A tanításon kívüli sportmunka egyik legnépszerűbb formája az egészség sportünnepélyeinek a tartása általában háromszor egy évben: tanév elején és végén, valamint versenyformában két vagy több iskola között.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1977. 5. 60.)

Új-Zéland iskoláiban

Új-Zélandban — írja *Benjuh*, K. D. — az iskolának általában három fokozata van: elemi, nem teljes közép- és középiskola. A tankötelezettség 6 éves kortól 15 éves korig terjed. Hetente öt nap van tanítás. Napi 6 órát vannak a gyermekek az iskolában. Az elemiben az egyes tárgyakra fordítandó időtartamot a tanító határozza meg. A testnevelési foglalkozások időtartama általában napi 20—30 perc. A művelődésügyi szervek ugyan meghatározzák a tantervek anyagát, de a tanító elég nagy szabadságot élvez. A tantervi anyag általában ugyanazokat a sportágakat öleli fel, amelyeket a mi iskoláinkban is tanítanak, de hozzá kell venni még az ott kedvelt rögbit és krikettet. A sportmunka az iskolai szakosztályokban és a klubokban folyik.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1978. 3. 62—64.)

Tantervfeldolgozás

NAGY SÁNDOR

Különösen az új testnevelési tantervek bevezetésének idején szükséges az, hogy a megváltozott tanterveket újra értelmezzük a mindennapi munkában is. Az értelmezésnek egyik ismert módja a tanmenetkészítés. Tulajdonképpen a tanmenet elkészítésekor bontakoznak ki igazán azok az elképzelések, amelyek az új tantervekben jelentkeznek. A tanmenet segítségével lesz a tanterv „kézzelfogható" a testnevelő tanárok számára. Ezért került előtérbe a tanmenetkészítés.

Valószínűleg ez a felismerés volt a fő mozgatója a Békés megyei Diáksport Tanács mellett működő Alkotó Munkaközösség (tagjai: Tenkei Antal, Kovács István, Szigeti István, Lukács József, Balázs Pál, Faragó Béla, Németh István, Szabó Károly) munkájának is. „Most megjelenő kiadványunkat azzal a szándékkal bocsátjuk közre, írja Faragó Géza, a Békés megyei Diáksport Tanács titkára, az 1978 szeptemberében megjelent kiadvány előszavában, hogy segítséget nyújtsunk testnevelő tanárainknak az egyik legnehezebb munkához, az oktató-nevelő munka megtervezéséhez".

A munkaközösség tagjai a tervező munkát az ismeretátadási modell kidolgozásával kezdték. Az egyes tantervi témakörök modelljei adják az alapot a tantervfeldolgozáshoz, a tanmenetkészítéshez.

A Tantervfeldolgozás a tanterv valamennyi tematikai egységét kidolgozza. Például az ugrás oktatási folyamata az alkotóközösség megfogalmazásában.

„Hogyan oktatunk egy konkrét mozgásformát

Mi az ismeretadás folyamata?

Előbb az ugrás oktatási folyamatát mutatjuk be részletesen. A vázolt A-, B-, C-folyamat az ismeretnyújtás legjobb alkalmazási módja. Igaz, minden ilyen jellegű oktatási folyamatban van olyan gyakorlatanyag is, amely a képességfejlesztéshez tartozik. A tanár az oktatás folyamán ezeket ismeri és tanulóira kellő átgondolás alapján alkalmazza.

Az ugrások (távol, magas stb.) tanítási menete

A) *Előkészítő gyakorlatok:*

1. szökdelések és ezek variációi;
2. ugrókötél-gyakorlatok;
3. sorozatugrások (5-ös, 7-es, 10-es stb.);
4. felugrások (feladatokkal is).

B) *Rávezető gyakorlatok:*

1. helyből ugrások;
2. ugrások akadályon át;
3. ugrások zsámolyról, szekrényről;
4. érintőugrások (fordulattal is);
5. ugrástechnika statikus és lassított helyzetben;
6. ugrótechnika rövid rohammal (3—5 lépés);
7. nekifutás ritmusának gyakorlása;
8. a légmunka speciális rávezető gyakorlatai.

C) *Alaptechnika:*

1. rohamkimérés a futás ritmusával és a felugrás helyével;
2. az ugróláb gyors letétele, a lendítés és az ugrás kapcsolata;
3. a légmunka végrehajtása;
4. a leérkezés speciális szerepe és technikája;
5. az alaptechnika ellenőrzése (technika+eredményesség);
6. ugróversenyek.

Ez a modell előkészítése, amelynek alapján az oktatási folyamat modelljéhez juthatunk el.

Az atlétikai ugrás tanulási folyamatának modellje

1. Futás és lépéshossz ritmusának tudatos (változtatása) alkalmazása, akadályok felhasználásával;

2. Kar és láb, törzs lendítése együtt és külön-külön;

3. Helyből és mozgásból való elugrás, rohamkimérés;

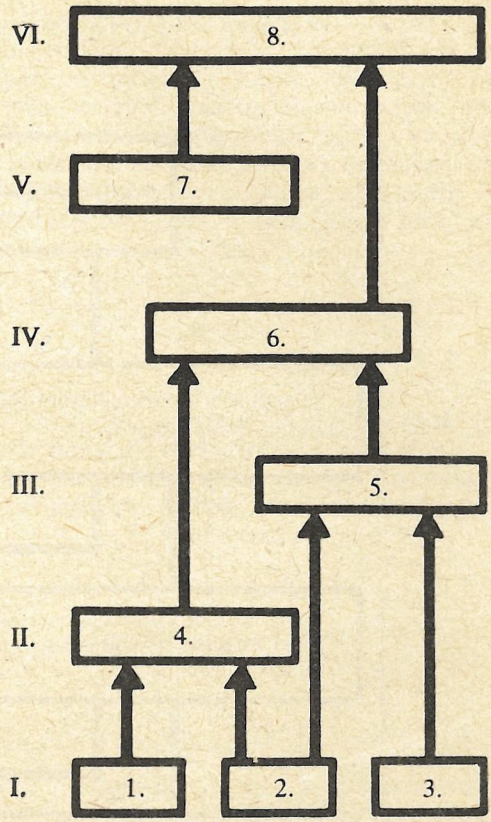
4. Az 1 és 2 kapcsolata+ugróláb gyors letétele, lendítés és ugrás kapcsolata;

5. A 2 és 3 kapcsolata;

6. Az 1—2 és 3 kapcsolata, légmunka végrehajtása;

7. A levegőben való helyzetváltoztatás, feladatvégrehajtás, leérkezés (alaptechnika);

8. Mozgásvégrehajtás (ugrásvégrehajtás).



1. ábra

Az idealizált ismeretelsajátítási folyamat sok, foglalkozáson realizálódó ismeretnyújtást igényel. Az adott esetben az alkalmazott módszer részben globális, részben parciális. A modell a tanmenetbe beépíthető, alapja egy ugrásoktatási tematikai egységnek. (Az I—VI. fokozatig nem testnevelési órát jelent.)"

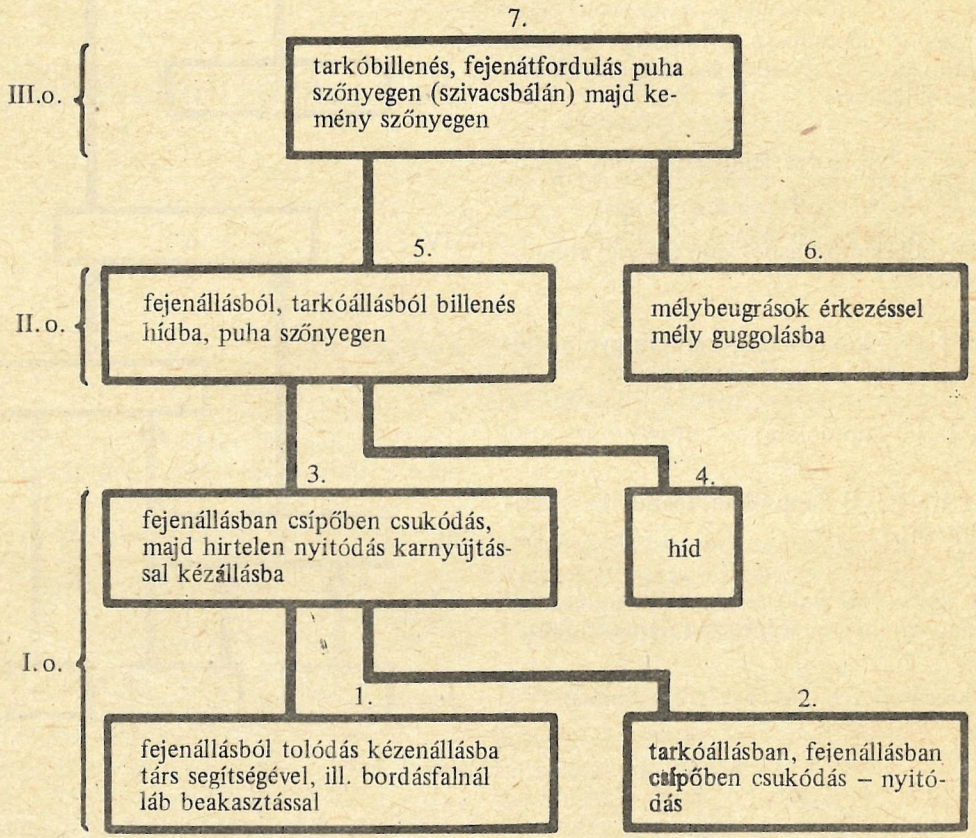
A tanulmány szerzői hasonló módon mutatják be a többi anyagrész tanulási folyamatát és a tanulási folyamat modelljét is. Érdemes és szükséges itt és most elgondolkozni azon a problémán, amelyet a tanulmány szerzői is ismernek és amelyre utalnak is: a testnevelés tanulási folyamata lineárisan, fokozatosan egy irányba mutató, vagy inkább koncentrikusan bővülő?

A fent bemutatott modell inkább arra enged következtetni, hogy a tanulási folyamat modellje a testnevelésben egyirányú és arányosan növekedő I—VIII-ig (1. ábra). Úgy tűnik, hogy a modell készítésénél is gondoltak az alkotók a fenti problémára hiszen a sematikus modellnél már „csak" I—VI. fokozat található.

A testnevelésben a tanulási folyamat nagy valószínűséggel az egyes alkotórészek állandó kölcsönhatásával történik (hálómodell). Végső soron és leegyszerűsítve arról van szó, hogy a részek állandó kölcsönhatása mellett mindig egy-egy rész hangsúlyos, és a hangsúlyos részek szabályos és jól indokolható változása mutatja a tanulási folyamat irányát.

Ha ilyen megszorítással tekintjük az 1. ábrán bemutatott modellt, akkor az nemcsak a tanmenetkészítéshez ad jelentős segítséget, hanem elméletileg is megalapozottabb lesz.

A tananyag feldolgozása is a már ismertetett módszerrel történik. A talajtorna felépítését és modelljét például a következő oldalon lévő 2. ábra szemlélteti.



2. ábra

A talajtorna tanítási menete

1. A kar feszítőit és a vállövet erősítő gyakorlatok, fejjel lefelé helyzetben. Más hatású, mint a mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás, karnyújtás. Párosával osztályfoglalkozás keretében gyakorolható.
2. A billenés legfontosabb szerkezeti elemét, fejjel lefelé, gyakran kell végrehajtani.
3. Az erő és a technikai feladat összekapcsolása.
4. A mellső izmok nyúlását segítő gyakorlatok, amelyre a kitűzött cél elérése miatt van szükség.
5. Szokatlan feladat, de szükséges a jó végeredmény megvalósításához.
6. A láb fékező erejét növelő gyakorlat, a megérkezéseknél szükség lesz ilyen mély helyzetre is.
7. A tantervi anyag II—III. o.-ban.

A szerzők az ismeretátadási modell alkalmazásáról a következőket írják:

„A tanári tevékenység ezt a folyamatot a tervezéstől a megvalósulásig ésszerűen adaptálja az osztályhoz és kiegészíti más tantervi anyaggal (lásd a tanmeneti szelvényt).

A tematikai egység alapja a jó ismeretátadási modell, de ez egyedül kevés. Szükséges kiegészíteni egyéb nevelési és oktatási téma feldolgozásával, hogy a tanítási óra sokoldalú hatást gyakoroljon a személyiség fejlődésére."

Tanmenetkészítés

A tanulási folyamat modelljei jól előkészítik a tanmenetkészítést. Az új tanterv tartalmi változásait a tanmenet új formájával valósítják meg. A tanmenetkészítés a tantervi követelményekből indul ki.

„Az anyagot egymásraépülve dolgozza fel (horizontálisan), a fokozatosság elvét figyelembevéve. A koncentráció vertikálisan valósul meg, és így jól láthatók a tematikai egységek is. A követelmények osztályonként, feldolgozott tantervi témakörönként változnak.

Ennek figyelembevételével és a modellt felhasználva dolgoztuk ki azt az általános sémát, amelyet a tanmeneti követelmények megfogalmazásánál alapnak tekinthetünk.

A csoportosítás figyelemmel kíséri a személyiségre gyakorolt sokoldalú hatást: pszichomotoros (technika, teljesítmény), értelmi, érzelmi, akarati követelmények osztályonkénti meghatározásait foglalja magában. A különböző követelmények egymással sokoldalú kapcsolatot alkotnak, csak szoros összefüggésük lehet a személyiség fejlesztésének az alapja (3. ábra)."

*

A kiadvány harmadik része tanmenetmintát mutat be. Felhasználják a szerzők az elkészített általános modelleket és követelményszinteket. Az alábbiakban bemutatjuk a programtervet és a tanmenet egy részletét.

Általános séma a követelményszintekhez

	Pszichomotoros		Értelmi	Érzelmi-akarati
	Technikai	Teljesítmény		
I.o.	Mozgásismeret (felismerhető végrehajtás)	Alkalmazott technikai elemek teljesítmény fokozó hatása határozott legyen: +	Felismerése (felismertetése) mozgásismeretek integrálási lehetőségének	Hozzájuttatni a sikerhez — élményt — az alkalmazás során! Sikeres cselekvéshez juttatni. (Egyénre adaptált követelmény.)
II.o.	Jártasságszint I. (felesleges mozdulatok kiküszöbölése.)	Az alkalmazás során javul az eredmény: +	A gyakorlás célszerű alkalmazása a tanári segítség tudatos felhasználásában	Gátlások leküzdése sikeres cselekvések alapján
III.o.	Jártasságszint II. (kiemelt mozgások — mozgásformák stabilizálása	Az alkalmazás során életkori sajátosságnak megfelelően változzon az eredmény: + −	Az alkalmazás és minőségi differenciák felismerése alapján egyéni optimum elérésére való törekvés	Az erőfeszítés és teljesítés alapján eljutni az egészséges önbizalomhoz
IV.o.	Készségszint kialakítása	Optimális összhang a teszt és teljesítmény között: + −	A rész és egész viszonyának dialektikus felismerése, mely a változatos alkalmazást elősegíti	Választott mozgásformához meggyőződéses és érzelmi telítettség alapján való kötődés
	Képességszint (legjobbaknál)	Versenyzés DSK és társadalmi egyesületekben: +		

3. ábra

Programterv

Hónap	Tematikai egység	Anyagfeldolgozás	Nevelési feladatok
	Követelmények	Felismerhető legyen a végzett tevékenység és a kitűzött tantervi cél közötti összefüggés. A cél elérése csak cselekedtetés során valósulhat meg. Reális, önmagához mért célkitűzések	
	I/3.	Általános előkészítés (baleset, teljesítményfüzet használata, tanterv és sportjáték)	Egységes felszerelés kialakítása
IX.	II/4.	Előképzés kiegyenlítése, a motoros próbák felmérése	Kritikai érzék fejlesztése. Reális célkitűzés
	III/8.	Atlétikai ugrás feldolgozása, kiegészítő elem, képességfejlesztés, gumikötél, ugróiskola, korláton támlázás	Siker, mint motivációs bázis
X.	IV/6.	Távolugrás, medicinlabda-gyakorlatok, ugróiskola, kitartó futás, gyűrűgyakorlat, mászás, területvédelem	Akarati elemek szerepe a követelmény elérése érdekében
XI.	V/4.	Súlylökés, kitartó futás, kézisúlyzó-gyakorlatok, bordásfal-gyakorlatok, támadás területvédelem ellen	Egészség és mozgás

TANMENET

1978/79. tanév.

Osztály: I. o.

Iskola típusa: szakmunkáscélú szakközépiskola.

Az osztály létszáma: 38.

Az osztály jellemzői a felmérések és a testnevelési teljesítményfüzetek (8. o.) alapján: Az osztály közepes felkészültségű az alapvető testi képességek felmérése állóképességi és láberő hiányosságot bizonyít. A lányok magasabbak és súlyfölöslegük van.
A fiúk két véglet között vannak: magasak és alacsonyak.

Mi az alapvető célkitűzés:
A szintkülönbségek kiegyenlítése és a hiányos képességek dinamikusabb fejlesztése.

Mi a legfontosabb feladat:
A tantervi anyag képességfejlesztő csoportjának jó felhasználása a láberő és az állóképesség fejlesztése érdekében. A szabadon választott úszás megszerettetése. Épüljön be a mozgásszeretet személyiségük jegyei közé.

Törzsanyag labdajátékból: kézilabda.

Kötelezően választott anyag: atlétika.

Szabadon választott anyag: úszás.

*

Ismertetésünket a Tantervfeldolgozás készítőinek szavaival fejezzük be:

„Összefoglalónkkal nem teljességre törekedtünk, inkább az együtt gondolkodás serkentése, az elméleti igényesség fokozása, a továbbfinomítás lehetőségének megadása vezetett.

Célunk bemutatni a kis kollektíva szakmai munkáját, úgy közreadni, hogy segítsünk testnevelő tanártársaink, illetve a magunk munkáján."

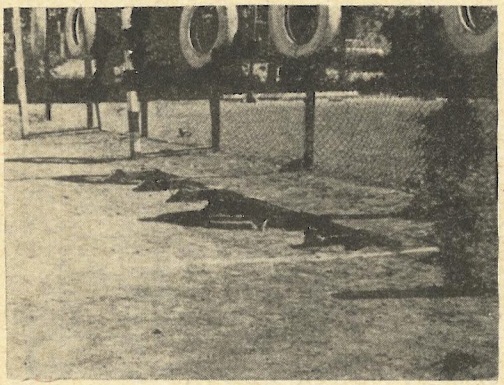
Hónap, óra	Tematikai egys.	Rendgyak.	20 ó. Képességfejlesztés	Atlétika 14+16	Torna 12 (téli f. 6.)	Sportjáték 12 Szabadon vál. 16.	Nevelési feladtok
	Követelmények	Vezényszóra fegyelmezett végrehajtás	Ismerjék fel a tanulók az alk. gyak. hatását, összefüggését a munkával alkalmazott eszközök szerepét, összefüggését	A mozgásismeretek integrálási lehetőségének felismerése. A tanult technikai ismeretek teljesítményfokozó tudása határozottan pozitív legyen	Ismerjék a tanulók a tanult elemeket és tudják végrehajtani azt jártassági szinten. Integrálás felismerése	Ismerjék a tanulók a tanult techn. elemeket. Szerezzenek jártasságot a célszerű alkalmazásban. Alk. szívesen a tanultakat	Egymás segítése. Egyéni higiénia. A környezet kifejezett védelme — alakítása
1 2 3	I/3.	Sorakozás, vigyázz, pihenj	4 ütemű szabadgyak. nyújtó, lazító hatású. Folyamatos futás 1000—1400 m	Futás, feladatokkal. Ugrás akadályok leküzdésével	Bordásfalnál végzett testtartást jav. gyak.	Kézilabdázás ált. isk. tan. alapján	A baleset elkerülésének áll. felt. a testnevelési órán. A saját eredmény alapján reális célkitűzés. Kritikai érzék fejlesztése
4 5 IX. 6 7	II/4.	Menet megindítása, megállítása	4 ütemű szabadgyak. a teszt. előkészítésére. Félperces forgó futás feladattal. Futás: 1000—1400 m távon	Fekvőtámaszban karhajlítás. Labdapasszolás, 4 ütemű gyak. 60 m 600—800 m futás	Dobás hátra 3—4 kg-os medicinlabdával súlypontemelkedés. Labdaadogatás akadályon át		
8 9 10 11 12 13 14 X. 15	III/8.	Fejlődés, szakadozás testfordulatok	4—8 ütemű gumikötél gyakorlatok (test. jav.) Ugróiskolázás szerek felhasználásával... F: mászás, L: mászás (félig) tanultak alapján. Rajtversenyek különböző h-ből, 1500—2000 m-en folyamatos futás	Futás és lépéshossz. tudatos alk. Kar, láb lendítése együtt és külön. Kilépéssel elugrás, felugrás. Az 1. és a 2. kapcs. Az 1., 2., 3. kapcs. Levegőben való helyzetvált. Feladat v. Leérkezés. Gyakorlása a végrehajtásnak. F. F.	Korláton támaszban haladás előre, hátra, alaplendület. Mászás kötélen	Labda fogása, elfogása. Mozgástársakkal, labda adogatás	Akarati tulajdonság fokozása. Siker maximális adásának kihasználása. Közös tevékenység
16 17 XI. 18 19 20 21	IV/6.	Helyben futásból indulás, megállás	Medicinlabdával végzett előkészítő gyak. Láb, kar együttes lököm. Láb, kar, törzs együttes lököm. Labdaadogató-döngető 1500—2000 m folyamatos futás	Lépésritmus, lendítés, felugrásgyakorlás kiegészítő eszk.-kel. Ritmus rögzítés, leérkezés. Légmunka, leérkezés. Mozgásvégrehajtás (Távol) F. F.	Gyűrű: függésben alaplendület. Mászás kötélen: F	Védőmozgás. Területvédelem	Tudatos alkalmazkodás a közösséghez az egyéni érdek alárendelése, akarati teljesítmény viszonya
22 23 24 25	V/4.	Fejlődés és szakadozás mozgás közben	Kézisúlyzó és med. labda felhasználásával kép. f. 5—6 folyamatos futás	Fogás (súly) lökés helyből, láb-törzs-ritmuskülönbség. Oldalt súlylökés. Mozgásvégrehajtás F. F.	Bordásfalnál kézenállás és hasizomerősítő gyakorlatok	Támadás területvédelem ellen (Játékhelyzet)	Az egészséges életmód szerves része a mozgás

F = felmérés; 1 és 2 kapcsolata = hivatkozás a modelre.
Az üres helyre alkalmazott gyakorlatok rajzában.

Rajtgépsor házilag

„Újításom" egy rajtgépsor, amelyet jól hasznosítok évek óta a térdelőrajt oktatásánál (1. ábra).

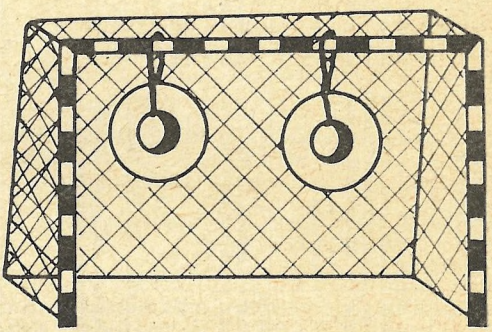
A boltban vásárolt filctámlás rajtgép mintájára készítettem jónéhányat házilag. Hatot (4 bal, és 2 jobb lábast) használtam fel. A gépeket derékszögvasra erősítettem csavarokkal a hátsó végüknél fogva kb. 70 cm-es távolságra egymástól. A rajtgépek első részét pedig az eredeti mintájára készült szegekkel szorítjuk le a talajhoz. A derékszögvasat három (a két szélén és a közepén) a talajba nyomható, a derékszögvas hátsó lapjához hegesztett hegyesvégű vascsövekkel rögzítjük a földhöz.



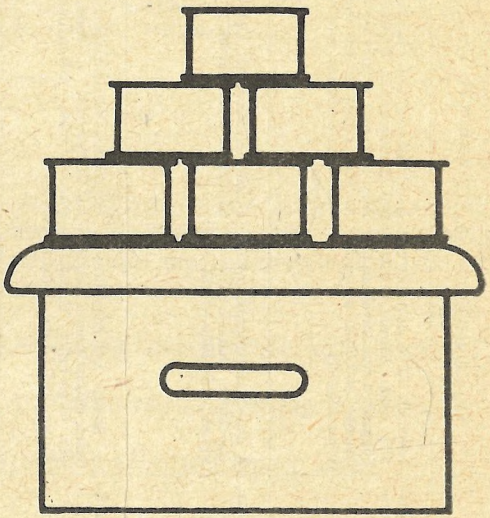
1. ábra

Célbadobás kislabdával

A kislabda célbadobások tatásánál igen jól beváltak a használt autógumik (az 1. képen ezek is láthatók). Így, hogy a környezetből jobban kiemelkedjenek, fehér olajfestékkel festettem le őket és fejmagasságban dróttal felkötöttem a térválasztó kerítés oszlopaira. A mögöttük levő drótsövény felfogja a kislabdákat, így gyorsan összeszedhetők azok, és ami nem is olyan mellékes, nem vesznek el.



2. ábra



3. ábra

A függőlegesen mozgó célra való dobás oktatásánál — de egyébként is felhasználom a kézilabdakaput. Felső lécére kötéllel felerősítek két autógumit (2. ábra), melynek belendítése után dobhatnak a tanulók.

Itt jegyzem meg, hogy a kis tornapadra, zsámolyra vagy bármi másra helyezett *konzerves dobozokra* való dobáltatást is alkalmazom igen eredményesen (3. ábra). Nagyon élvezik a tanulók, amikor a találatoknál csörömpölve repülnek szanaszét a dobozok.

Lukszics Ernő

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Látogatóban Kerezsi Endrénénél

Kerezsi Endre szobája mit sem változott 1971 óta. A szoba ugyanúgy van berendezve, mintha még ma is közöttünk lenne Bandi bácsi. Felesége féltő gonddal őrzi és ápolja a szellemi és dologi hagyatékot.

Valamennyien tudjuk, hogy Kerezsi Endrének világhírű sportgyűjteménye volt. Mit gyűjtött elsősorban? — kérdeztük látogatásunkkor Kerezsi Endrénétől. Csak sportjelvényeket?

— Ó, dehogy. Ahogy most visszagondolok, szinte mindent gyűjtött. Szeretett gyűjteni, a gyűjteményt rendezgetve pihente ki fáradságát. Csak lassan lett a jelvény- a sportérem és plakettgyűjtés a legkedvesebb szórakozása. A jelvények mellett nagyon szerette a szép és régi könyveket, jelentős részük még most is itt van.

Ezeken a polcokon az igazi ritkaságok vannak, szeretném ha ezek a ritkaságok a Testnevelés és Sportmúzeumba kerülnének.

Felállunk, és egy másik „könyvfalhoz" lépünk.

— Itt a polcokon a férjem saját írásai vannak, — folytatja Kerezsi Endréné. Ezeket raktam férjem halála után legelőször rendbe.

Mi akik azt gondoltuk, hogy ismerjük Bandi bácsi irodalmi tevékenységét, csak meghatódva és csodálattal nézzük egy élet maradandó emlékeit. Valamennyi munkája, beszéde szépen bekötve ott sorakozik a polcokon, mintegy tanúsítva munkában és eredményekben is gazdag életének értékeit.

— Mit gyűjtött még a férje? — kérdeztük.

Szép bélyeggyűjteménye is volt, de zászlókat, plakátokat a magyar és a nemzetközi tornamozgalomra vonatkozó dokumentumokat is gyűjtött. A bélyeggyűjteményt az unokámnak szeretném megtartani. A jelvények, plakettek, zászlók és plakátok ugyan még nálam vannak, de már nem rendelkezem felettük. A Testnevelés és Sportmúzeumnak a tulajdona.

— Láthatnánk őket?

— Igen, a szekrényben vannak. Itt van valamennyi jelvény, rendezésüket férjem halála után tulajdonképpen a fiam fejezte be.

Odalépünk egy hatalmas szekrényhez, ahol a kartonlapokra tűzött jelvények vannak. Meg sem kíséreljük végignézni őket, hiszen számuk 15 500 körül van. Látogatásunk óta a jelvények már a Testnevelés és Sportmúzeumba kerültek. A múzeum azt tervezi, hogy az úgynevezett Kerezsi anyagból önálló kiállítást is rendez.

A gyűjtemény tehát az őt megillető helyre került.

Nagy Sándor

SPORT ÉS NYELV

Frázisok, közhelyek

A *frázis* a Magyar nyelv értelmező kéziszótára szerint pejoratív (lekicsinylő) értelmű szó, jelentése „nagyhangú, üres szólam". A *közhely* című szócikknél ugyanebben a szótárban azt olvashatjuk, hogy „közismert, újat nem mondó kifejezés, megállapítás".

A közhelyek általában úgy keletkeznek, hogy a költői képek frázisokká válnak. A költői képek meghatározásával, fajtáinak bemutatásával a szűkre szabott keretek miatt itt nem foglalkozhatunk. Lényegük: az egyszeri, egyedi szókapcsolat („mint komor bikáé, olyan a járása"), szóhasználat („tündérkedik"), mely egyszeri, egyedi volta miatt kifejező erejű, élénkíti a stílust. Költői képet nemcsak az írók, a költők használhatnak. Megszülethet bármilyen írott szövegben, „csinálhatja" a rádióriporter, de létrejöhet egyszerű, köznapi beszédben is. Fontos azonban, hogy egyedi, mások által még nem használt legyen.

A költői képek egy része megmarad költői képnek. Más részük — megtetszve, a nagyközönség tetszését elnyerve — egyre elterjedtebb lesz. S ha már gondolkodás nélkül, komoly tartalom nélkül használjuk: közhellyé, frázissá változhat.

A közhelyek használata elkerülhetetlen. Egyszerűvé, gördülékennyé teszik beszédünket — különösen akkor, ha már egyenrangúvá váltak a gondolat eddig megszokott nyelvi kifejezésével vagy esetleg ki is szorították azt. Ilyen például a fentebb használt *gördülékeny* szó is, mely a beszéd folyamatosságára utal. A közhelyek használata akkor is helytelen, ha van helyettük más — jobb vagy megközelítően azonos értékű — de a közlő csak az általa kedveltet használja.

A sportnyelv — mint minden szaknyelv — tele van közhelyekkel. Szinte nincs olyan közvetítés, újságcikk, amelyben ne lehetne jó néhányat találni. Szemléltető példaként nézzünk egy csokor közkedveltet!

A bajnoki *tabella* (nem tudom, miért nem *táblázat*) élén állók az *éllovasok*, az utolsó helyeken viszont a *sereghajtók* állnak. (Ez utóbbi egyébként zavaros kép is: más az eredeti jelentésű sereghajtók szerepe, és más a táblázat végén állók helyzete.) Előfordul azonban, hogy nem éllovasokról és sereghajtókról van szó, hanem *felső- és alsóházról*. Ha a sereghajtók közül játszik egy csapat az éllovasok valamelyikével, akkor *szinte felborul a pálya*. Ha *jóiramú* a mérkőzés, akkor *idegfeszítő csata* zajlik a pályán. A csapat *üdvöskéje*, aki *él-hal a sportért*, többnyire *a hátára veszi a pályát*. Persze csak akkor, ha *elemében van*. Ha főleg fiatalok alkotják a csapatot, csak *csikócsapatról* beszélünk. A *két szomszédvár* küzdelmének *mintha az idő is kedvezni akarna*, de előfordulhat az is, hogy még *a rossz idő sem tudja elvenni a szurkolók kedvét a rábapartiak* bíztatásától, pedig játékuk nem emlékeztet az *aranycsapatéra, a 6:3-ra*. Más a helyzet, ha vizilabdázóink játszanak az *azzurikkal*. Ilyenkor *szinte forr a víz*, pedig a bírók a *hazaiaknak kedveznek*. Ezzel *felkavarják a kedélyeket*.

A példákat még hosszasan lehetne sorolni, nemcsak a legközkedveltebb labdajátékok köréből. Ellentétként említsünk meg néhány olyan kifejezést is, mely még nem vált igazán közhellyé, mely esetenként még fokkozottabb kifejező erejével hat ránk: a kapus *lepkét fogott, köténynyel kapott*, a csatár a *kertek alatt* futott fel a kapuig, *átszlalomozta a védelmet, megpöccinti* a labdát, *elaltatja a védelmet*... S említsünk meg olyanokat is, melyeknek talán nincs is egyenrangú változatuk: *örökrangadó, bunda*, a *lábak között bukdácsol*, a *Fiat istálló* stb.

Nem tartozik témánkhoz, de egy mondatban utalnunk kell a sportközvetítések, sportcikkek — a fentieknél súlyosabb, nyelvhelyességi — hibáira: a védő *lába kinyúlik*, Taróczy *átverte a* pályát, Pusztai a *fejébe vette a labdát*, a nyolc úszó egyszerre *lendül bele*... E hibákat nyilván a közvetítés izgalma, a spontán beszéd átgondolatlansága okozza: a bakik elkerülhetetlenek, mégis törekednünk kell számuk csökkentésére.

A közhelyek, a frázisok használatát nem tudjuk megszüntetni, az esetleg kipusztulók helyett újak és újak születnek, mint a mesebeli sárkány levágott feje helyett. Törekednünk kell azonban arra, hogy beszédünkben, írásunkban minél kevesebb „közismert", újat nem mondó kifejezést, megállapítást használjunk.

Dr. Andor György

A testnevelés Svédországban

Svédországban a gyerekek 7 éves korukban kezdenek iskolába járni. Az általános képzést nyújtó iskolákban 9 évig kötelező a tanulás. Az I. osztályban heti egy, a II. osztályban kettő és a III. osztálytól kezdve három testnevelési óra van. Egységes tanterv szerint folyik a munka. A fiúknál az órák 20—25%-át tornára, 50—60%-át labdajátékokra és 20%-át más sportágakra fordítják.

Az úszásra nagy figyelmet fordítanak. Kéthetenként egyszer van úszófoglalkozás. Ha a gyermek nem tanul meg ez alatt az idő alatt úszni, akkor nyáron kell részt vennie az úszásoktatásban. A tanításon kívüli sportmunka általában gyermekklubokban folyik 5 és 10 éves kor között. Ha a gyermek tehetségesnek mutatkozik, akkor sportgimnáziumba vagy sportklubba küldik.

Csak a felső osztályokban tanítanak képzett testnevelő tanárok, az alsó és a középső osztályokban a többi tárgyak tanárai oktatják a testnevelést.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1978. 5. 62—63.)

СОДЕРЖАНИЕ

Дьенге Йожеф: Оценка 1978/1979-ого учебного года и главные задачи 1979/1980-ого учебного года 129
Фармоши—Держи—Пец—Риглер: Конституциальное и моторное изменение учащихся средней школы в течение года 133
Андор Дьёрдь: Физическая культура и профориентация 137
Гергей Ференц: Об умении плавания наших воспитанников 141
Сентдьёрди Золтан: Различные мысли об атлетическом образовании 144
д-р Надь Дьёрдь: Личность учителя физической культуры 146
д-р Сабо Бела: Советы к подготовке учабного плана 150
Надь Шандор: К новым учебным программам 152
Новости 158
Из научной жизни нашей области 159
Спорт и язык 160

INHALT

József Gyenge: Die Auswertung des Schuljahres 1978/79 und die Hauptaufgaben des Schuljahres 1979/80 129
Farmosi—Derzsy—Petz—Riegler: Die konstitutionelle und motorische Änderung bei den Schülern binnen eines Jahrzehnten 133
György Andor: Körpererziehung und Berufsorientierung 137
Ferenc Gergely: Einige Gedanken über die athletische Erziehung 141
Zoltán Szentgyörgyi: Auffassungen über die atletische Bildung 144
Dr. György Nagy: Die Persönlichkeit des Sportleh-rers 146
dr. Béla Szabó: Ratsläge zur Anterfigung des Stoffverteilungsplänen 150
Sándor Nagy: Vor die neuen Lehrpläne 152
Ideen, Neuigkeiten 158
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes 159
Sport und Sprache 160

Nicholas Kounovsky: Testedzés és életöröm

(Gondolat, Budapest, 1978. 207.)

Az utóbbi évtizedben életmódunk elkényelmesedett, kevesebbet mozgunk, viszont észrevehetően kalóriadúsabban táplálkozunk; mindez nagyban hozzájárul az ún. civilizációs betegségek kialakulásához.

A könyv szerzője segíteni akar mindazoknak, akik orvosilag nem számítanak betegnek, mégsem érzik magukat egészségesnek: fáradékonyak, kedvetlenek, levertek. — Az a tapasztalat, hogy már a minimális, rendszeres testedzés javítja közérzetünket és erőnlétünket.

A szerző 30 év testnevelői gyakorlatát használta fel a kötetben szereplő 300 gyakorlat összeállításánál. A gyakorlatokat önállóan, otthon is el lehet végezni.

„Testedzés és életöröm című könyvemet a kondícióápolás kézikönyvének szántam, házi használatra. Nem elméletet ad, hanem gyakorlati módszert, amely az emberi test aktivitását előidéző tényezőkön alapszik."

A mű az erőnlét hat alaptényezőjével: az állóképességgel, hajlékonysággal, egyensúllyal, izomerővel, gyorsasággal, koordinációs próbákkal foglalkozik. A „hatos mérce" módszerének alkalmazása távolról sem fárasztó, és ugyanakkor minden mozdulatnak jelentősége, eredménye van — írja a szerző

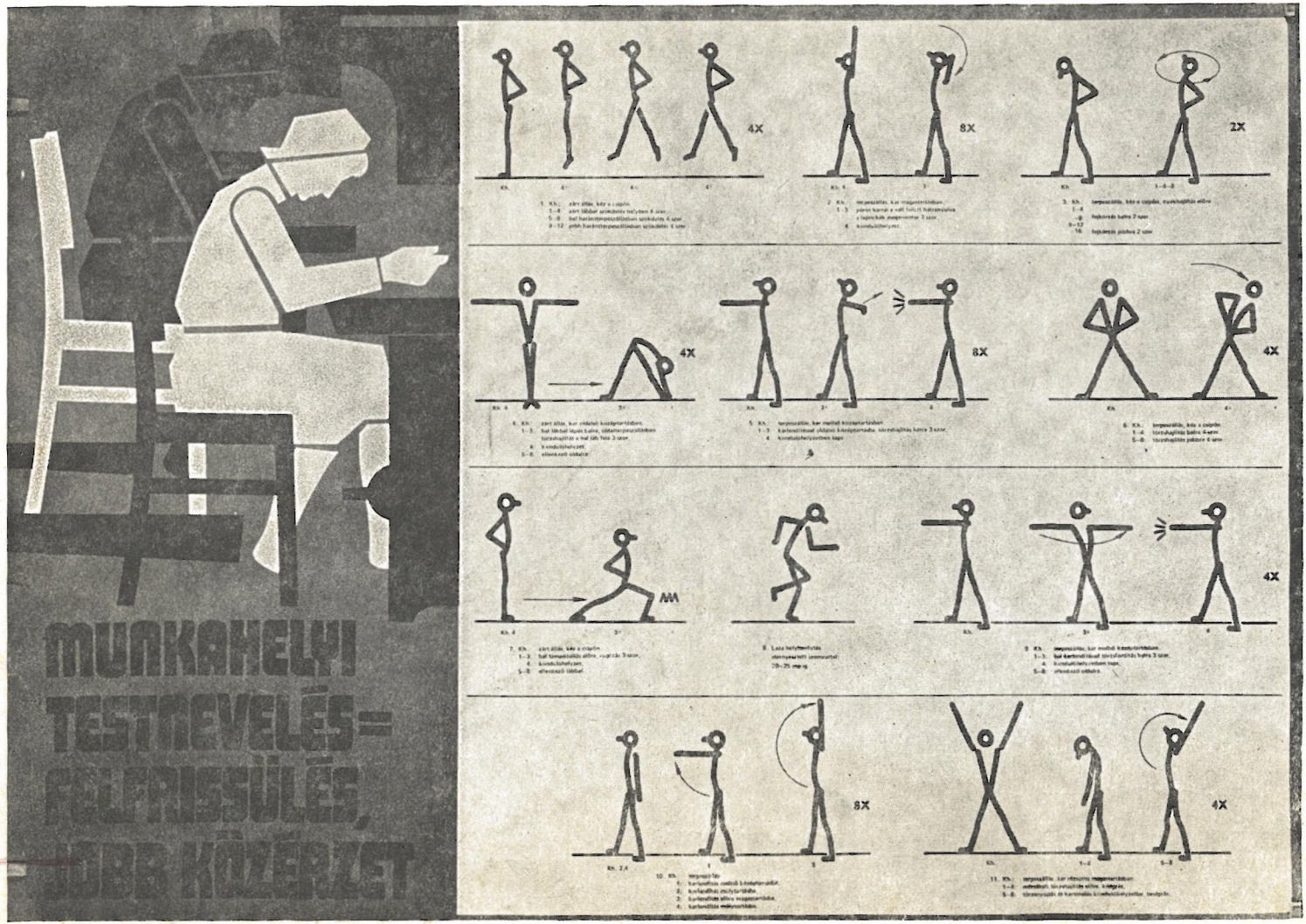
Az író a következő fejezetekre tagolja mondanivalóját:

— Erőnlét megrendelésre
— Testünk harmóniája
— Gyermekek és serdülők
— Hogyan működik a testünk?
— Hogyan mozgunk?
— Egyéni programkészítés
— Élettani ellenőrzés
— Vedd jól szemügyre önmagadat
— Esztétikai tesztek
— A hatos mércerendszer tesztjei

A könyv tulajdonképpen a hatos mércerendszert alapul véve nyújt felhasználható gyakorlatanyagot, melyet ötletes árnyrajzokkal illusztrál.

A könyvet főleg az egyéni kondícióprogram elkészítéséhez ajánljuk, de gyakorlatanyaga jó segítséget nyújt a testnevelő és gyógytestnevelő tanároknak is.

Füle Ildikó



4,50 Ft

INDEX: 25824